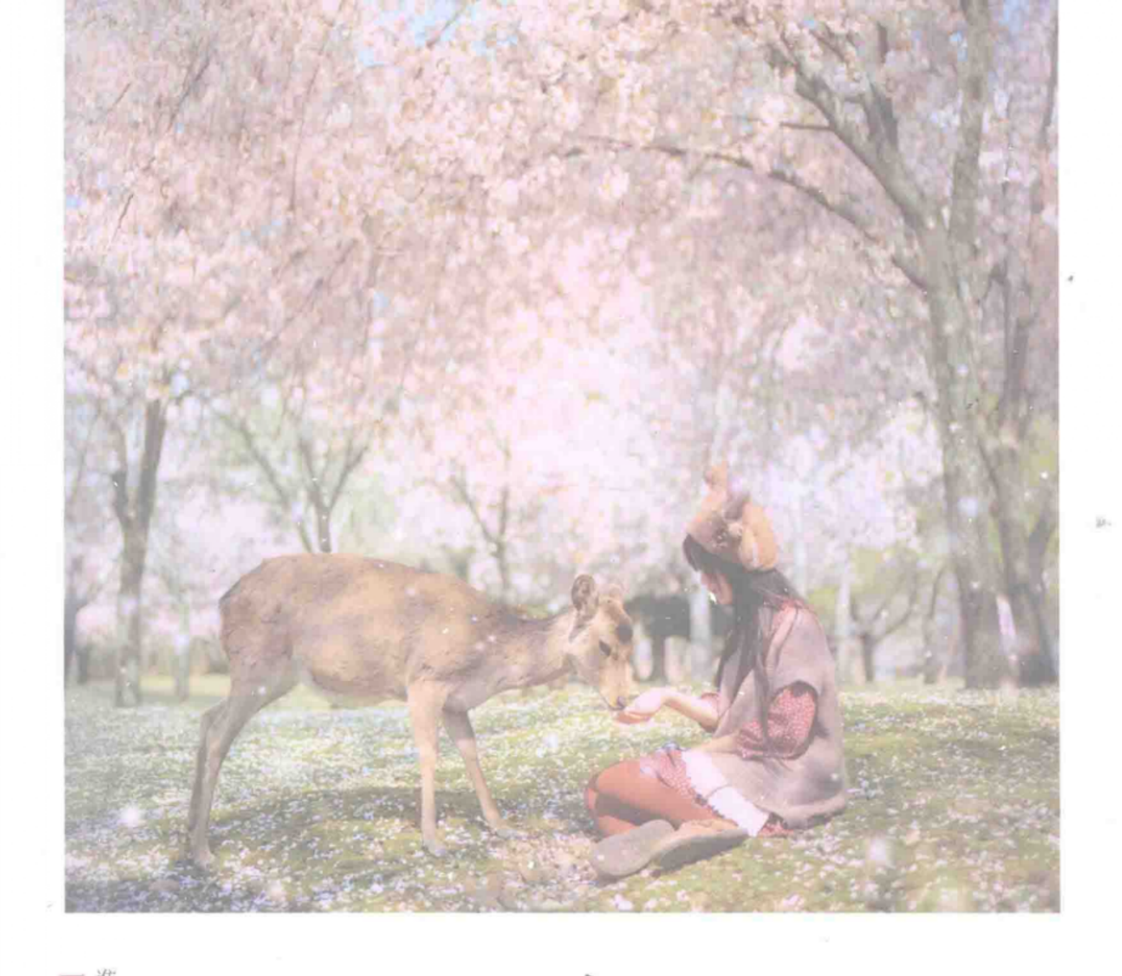


治愈系心理学

愈し係の心理学

白素素 著

不念过去，不畏将来，最需要的是『治愈系心理学』

谁不曾遇到『奇葩』，谁没有经历过『人渣』

中国出版集团
现代出版社

治愈系心理学

ZHIYUXI XINLIXUE



伤痛了，戴上耳机，独自去公园的小路；
伤痛了，买一大抽屉零食相伴；
伤痛了，静静地蹲下来抱着自己，让眼泪尽情地洒落；
伤痛了，对着镜子做鬼脸吐口水，呈现最真实的自己。

有谁不曾受过伤，
伤痕，你越在意，愈诉说，愈伤痛。
忘掉……
用微笑渲泄悲伤，用时间抚平创伤。
伤过，没什么大不了，重要的是要有自我疗愈的能力。

以后就这样生活……
难过了，不用让别人知道，抱着《治愈系心理学》独自疗伤。
笨拙地活着，傻傻地幸福着。



上架建议：身心灵·畅销



定价：30.00元

治愈系心理学

愈し係の心理学

白素素 作品

中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(C I P)数据

治愈系心理学 / 白素素著. —北京：现代出版社，2013.5

ISBN 978-7-5143-1497-7

Ⅰ. ①治… Ⅱ. ①白… Ⅲ. ①心理学－通俗读物 Ⅳ. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第061284号

作　　者　白素素
责任编辑　张桂玲
出版发行　现代出版社
通讯地址　北京市安定门外安华里504号
邮政编码　100011
电　　话　010-64267325　64245264（传真）
网　　址　www.xdcbs.com
电子邮箱　xiandai@cnpitc.com.cn
印　　刷　三河市兴达印务有限公司
开　　本　710mm × 1000mm　1/16
印　　张　15.5
版　　次　2013年12月第1版　2013年12月第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5143-1497-7
定　　价　30.00元

前　言 ……………………

就此踏上心灵平静之路

时下人们最最需要的东西是什么？

金钱？爱情？荣誉？名望？

都不是。

美国学者梅林达·戴维斯经过长达6年的“欲望计划”研究发现：现代人最大的危机是克服内心深处的混乱；人类的原始欲望已由过去的“食物、权力、性爱”转变为“追求内心的圆满境界”。

因此，现代人的第一追求，不是车子、房子和科技新鲜货，而是健康、快乐和平静的心绪！

在纽约，美国“9·11”事件之后，一种叫“心静自然凉”的产品的销量竟一下上升了76%！

在北京，一个贴着“心静”标签的玻璃瓶子竟然能卖到几百甚至上千元，且购买者络绎不绝！

在我家，一个7岁的小朋友，快入学了，她养了两只小兔子。她对我说，姑姑，我忙死了，心好乱啊！

……

尽管地界不同、种族不同、年龄不同，但病症完全相同——心灵的混乱；呼声也完全一致——跪求心静！

可见，浮躁是现代人最鲜明的心理标签，浮躁深植在我们心灵的最深处，我们的人生因浮躁而痛苦、虚浮乃至平庸。浮躁常常表现为：不知道自己想要什么，心浮气躁、朝三暮四、浅尝辄止；做什么事情都没

定性，东一榔头西一棒槌，这山望着那山高；自寻烦恼，喜怒无常，焦虑不安，患得患失；耐不得寂寞，禁不住诱惑，经不起折磨，稍不如意就轻易放弃，从来不肯为一件事倾尽全力，等等。

浮躁也是我们健康的大敌。来自世界卫生组织的一项最新的人类健康状况研究报告显示：

精神类疾病占了经济发达国家疾病的15%，超过所有癌症的总和！

美国有70%的人表示在工作中承受了中度到高度的压力，每四个人中就有一个表示工作的压力大到想要尖叫的程度，“盛怒”是美国工作场所第二大死因！

有许多中国人相信，压力导致他们生病，人们的一些医疗花费是用在与焦虑相关的问题上的！

就像饥寒交迫时生物会有求温饱的本能欲望，面对这些看不见的攻击，人类也就产生了新的求生欲望——亟欲追求内心的平静、至高的欢愉，也就是戴维斯所说的“圆满境界”，哪怕只有片刻也好，至少证明我们享受过生命。

可是，遇上了野兽可以逃，看见了劫匪可以躲，对于深藏在我们心里、脑子里的“无影敌”，我们要怎样反击？

除了转变心念，你别无选择。

佛法说：“一水四见。”水对人类来说，是水；对鱼儿来说，是赖以生存的环境。对鬼道众生来说，是烈火；对天神来说则是晶莹剔透的水晶。

为什么会一水四见呢？“因为一切法从心想生”，虽然同样是水，不同的用心，就有不同的观照。就比如在同一个家庭里生长的两个孩子，他们的生长环境和条件完全相同，老大会觉得家里温馨得像天堂，老二则觉得家里冰冷得像地狱。这就是“一水四见”的道理，乃由不同的用心所牵扯出来的感觉差异。

因为老大的心怀是敞开的、宽谅的，所以觉得家里像天堂，老二的心则完全卡死了，所以觉得家里像地狱。

所以，我们的心是一条路，叫作心路。心开，路就开；心卡死，路

就卡死。故而，一念地狱，一念天堂。

那现在，你该怎样正念呢？

记住下面的话，一定见效：

1．听从心灵的直觉，做你喜欢的事，做你喜欢的自己。

2．如不能，那就喜欢你现在所做的。因为做自己喜欢的是自由，喜欢自己所做的是幸福。

3．无论什么事，都是好事。你所经历的一切，都是财富，会为你的人生带来相当可观的受益。即使你现在未得，总有一天会得。

4．无论什么路，都不是坦途，不幸、伤害与挫折难免，但向日葵的人生告诉我们，只要面对着阳光努力向上，日子就会变得单纯而美好。

相不相信？其实你就是一块磁铁，当你身心愉悦、喜欢自己、对这个世界充满善意，美好的东西就自然地被你所吸引。相反，当你悲观、郁闷、对周围的一切充满怨气，负面的一切也就相继来报到了。因为你是一块磁铁，吸引的是与你气场相投的东西，所以快乐的你就吸引让你快乐的人事境，烦忧的你则吸引让你烦忧的人事境。幸运与厄运，全在于你如何使用内在的磁力。这是心念的奥秘。

我花了将近一年的时间来完成本书，致力于向“跪求心静”的人们传递、解析这些神奇的治愈理念。就像我一直所说的那样：凡所想象，必能遇见；凡所经历，都是财富。而现在我要说的是：凡所阅读，必有收获！

目　录

CONTENTS

治愈第一步 …………………… 袒露

（做最本真的自己）

做真实的自己，不为取悦别人或试图成为某个人而殚精竭虑。做最本真的自己，以自己为参照物，比做任何人的复制品都要好。

【治愈圣经】

1．做你喜欢的工作，听从直觉和心灵的指示

微博上说：你要有勇气去听从你直觉和心灵的指示，它们在某种程度上知道你想要成为什么样子，所有其他的事情都是次要的。

这句话来自当下最风云的人物——史蒂夫·乔布斯。

你有没有发现一个奇怪的现象，一些东方企业家和西方企业家通常是两张完全不同的面孔：西方企业家总是风趣幽默，积极乐观，而一些东方企业家则眉头紧锁，长吁短叹。

为什么同样是做企业，做事业，东西方企业家对创业和人生的体悟如此不同呢？一些东方企业家总是苦大仇深，心事重重，仿佛整天经受风霜雪雨的摧残一样，给人的感觉是战场的斗士。而西方企业家则是云淡风轻，像宁静的英格兰乡村玩泥巴的孩童一样简简单单。总而言之，西方企业家通常认为工作是件好玩的事，而东方企业家则认为工作是玩命的事。

对于东西方企业家的这种差别，大多数人都是从社会环境、政治体制等外力因素找原因，鲜有人反思自己的心性。或许，乔布斯的那句话能引起大家共同的反思：

你要有勇气去听从你直觉和心灵的指示，它们在某种程度上知道你想要成为什么样子，所有其他的事情都是次要的。

乔布斯这句话不仅在微博上屡屡被转，而且也是众多网友的个性签名。我在想，为什么一句平实得不能再平实的话会在亿万网民中引起这么强的心理共鸣？

是因为我们离心灵太远了。

多年来，直觉、心灵这些情感层面的东西，都被我们漠视，我们认为直觉代表不科学，心灵代表情绪化，而这些都是妨碍成长、不利成功的元素。为了功成名就，每个人都规避真实，习惯了伪装，甚至不惜扭曲自己。恰恰是这种抹杀心性的做法，让我们活着宛如受刑一样。

我们伪装得太久了，掩饰得太过了，伤得太深了，终于hold不住了，而乔布斯的那句话恰好踩在了我们的心门上，所以，我们集体着迷了。

现在，你想知道心灵的直觉有多神奇吗？让我们一起分享一位少年的成功故事。

美国西部的一个小乡村，一位家境清贫的少年在15岁那年，写下了他气势不凡的《一生的志愿》："要到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；要登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦金利峰；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚力山大一世走过的道路，主演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；拥有一项发明专利；给非常的孩子筹集100万美元捐款……"

他洋洋洒洒地一口气列举了127项人生的宏伟志愿。不要说实现它们，就是看一看，就足够让人望而生畏了。

少年的心却被他那庞大的《一生的志愿》鼓荡得风帆劲起，他的全部心思都已被那《一生的志愿》紧紧地牵引着，并让他从此开始了将梦想转为现实的漫漫征程，一路风霜雪雨，硬是把一个个近乎空想的夙愿，变成了一个个活生生的现实，他也因此一次次地品味到了搏击与成功的喜悦。44年后，他终于实现了《一生的志愿》中的106个愿望……

他就是20世纪著名的探险家约翰·戈达德。

当有人惊讶地追问他是凭借着怎样的力量，让他把那许多注定的"不可能"都踩在了脚下，他微笑着如此回答："很简单，我只是让心灵先到达那个地方，随后，周身就有了一股神奇的力量，接下来，就只需沿着

心灵的召唤前进了。”

“让心灵先到达那个地方……只需沿着心灵的召唤前进了。”多么云淡风轻的一句话啊，和乔布斯的言论竟是如此相似！我们可不可以称之为“乔布斯体”？

比起一直以来我们的师长以及身边的成功人士对我们的教诲，“乔布斯们”的话显得多么另类。而恰恰是这种另类，揭示了东西方企业家不同面目的真相：因为心性不同，所以人生体悟不同，一个轻松，一个沉重。

你想要简单的成功，还是玩命的失败呢？这取决于你自己。我想要说的是，迈开步子之前，先敲敲你的头，听听你的心。

2. 做你喜欢的自己，才会永远年轻

微博上说：世界太大，生命这样短。要把它过得尽量像自己想要的那个样子，才对。

世人都爱年轻，以前都说女人怕老，现在越来越多的男人也有畏老情绪了。我的朋友圈里最帅的几个男人，每次见面，都相当低落地说：我们都老了。

那怎样保持年轻态呢？当全世界的少女熟女妇女各色老少爷们儿都在疯狂地为了年轻又减肥又进补又化妆又手术时，有一个女人静若处子，不动声色，却用神话般的美丽给歇斯底里的男人帮女人帮迎头一棒。

你知道夏达吗？如果你对漫画感兴趣，这个名字一定不陌生。而对于我来说，对这个名字感兴趣恐怕还是因为春晚上镜头久久停留的那个“美女观众”。她很美。

内地第一个凭借其原创作品成功打入日本顶级漫画杂志的漫画家。30岁的年龄，永远是一副16岁少女的面孔，体重维持在70多斤，卡通漫

画中美少女的现实版。

她真的很美，惊人的美。可你知道她为什么这么美吗？

时间之所以没有在她身上留下痕迹，是因为她专注于一件事，而浑然忘却周遭一切变迁。她在访谈中说：这世间没有比死更大的事情。死亡意味着什么？意味着什么都没有了，今后这个世界上发生任何事情你都不会知道，没有知觉，和你没有关系了。

问她的梦想是什么时，她只简单答了三个字：画漫画。

不是买房买车买奢侈品，只是画漫画就好。她把生命灌注到自己所抱有热情的事物中，通过这份灌注，留下生命的轨迹。问她完成每一部作品时的感受，她说："当我回头看时，我知道我没有马虎与敷衍，我没有愧疚与不安，我的心中坦荡荡，所以我很快乐。"

这样看似柔弱的女子，语言却相当有穿透力。在毕业之初，她没有和大多数同学那样去从事一份虽然不是很乐意但是可以换来温饱的工作，而是忍受着经济拮据，不出门就可以不花钱，在家躺着挨饿，生病靠死扛。就这样坚持了7年。

当主持人问起："当时那样艰苦的情况下，都没有想过要放弃吗？"

她说："比起做自己不喜欢的工作，挨饿不算什么苦。"

这么简单的一句话，有多少人说得出做得到？我们从事的任何一件事，都是个人情感的表达。而有人表达得很纯粹，所以才会动人。

上天给予了每个人天赋。何为天赋？就是让你能够沉浸其中体会到快乐并且忘了时间的一种能力。这种能力不仅能让你成功，还能让你漂亮，由内到外都很漂亮。

你是否发觉了你的天赋？你又是否坚持了它不曾妥协？

你生命的广度与深度，取决于你站在何等高度，以何种视野去欣赏。当你放开心胸与视野，生命自然会呈现出它应有的波澜壮阔，而波澜之上，你是因自由而快乐的，你是因快乐而美丽的。

如果你想美丽，那你一定要做喜欢的自己。不信，你可以照着镜子对比一下，当你对自己满意时和对自己厌倦时，镜子里呈现的绝对是美誉度不同的两张脸。

3．不要放弃追寻自己是谁的机会

微博上说：年轻女孩因为物质而选择男人是可惜和浪费：她们失去了追寻自己是谁的机会，吃苦趁年轻才能发掘出身体里的宝藏，老了再面临险境后悔晚矣！不要选“容易的路”，那其实是最艰难的。未经世故的女人习于顺境，易苛以待人；而饱经世故的女人深谙逆境，反而宽以处世。

这是余光中先生写给年轻女子，写给我们的一段话。类似此句的话，已经无数次被爸爸妈妈反复提醒了，自己也不知道听过多少次了，可是每次看到这样的语句，依然觉得很新鲜，弥足珍贵。因为大多数人都做不到。

在这个价值多元的时代，这样的话题本不该多言，可是感动于一个经历，我又管不住自己的嘴巴忍不住多说几句。

朋友送给我一个蝴蝶的茧。据说那会变成一只紫色的美丽蝴蝶。

一天，那个小东西破了一个小口，我坐在桌子前，仔细地看着蝴蝶宝宝费力地挣扎着，想要破茧而出。好像母亲分娩一样，那个看不清形状的小生命折腾了好几个小时，还是没有什么进展。又过了一会，它好像筋疲力尽，停了下来。我决定帮它一把，于是把剩下的那部分剪开了一道口。小蝴蝶终于完全出来了。

然而，它没有像我预料的那样展翅飞翔。它战战兢兢地抖动着一对皱巴巴的翅膀，身体还像一个肿肿的小虫，始终没有飞起来。它一直在我的桌子上，带着那对紫色的、萎缩的翅膀和一个肿胀的身体哆嗦着蠕动，直到死亡的来临。

后来，从朋友那里得知，正是我的好心和性急断送了蝴蝶美丽的生命。因为，自然设计的每一步都有其存在的意义。在蝴蝶破茧而出的挣

扎中，它会把身体里多余的水分挤到翅膀里，这样，当它终于自由的那一刻，它才能拥有轻盈的身体和丰盈的双翅。

我望着街心花园里飞舞的蝴蝶，再一次震撼：难怪前人说痛苦的历练是人生不可或缺的一部分，就像没有挣扎的蝴蝶，永远不可能飞翔。我又想起了那些老男人怀中娇嗔的女子，她们不就是一只只没有挣扎的蝴蝶吗？是她们主动放弃了挣扎，放弃了追寻自己是谁的机会，注定无法飞翔。

突然想起刚刚看完的《裸婚时代》里的表姐陈娇娇和《家的N次方》里的赵雯，其人生目标都是追求一种高贵优雅的姿态，向周围的人、向大家证明自己过得很好，于是用尽了心思为自己谋得最大的利益，而所谓爱情，所谓理想似乎都不过是一种手段而已，她们爱慕虚荣，追求表面的光鲜，主动放弃了追寻自己是谁的机会。宁愿在宝马车里哭也绝不在自行车上笑。这样的人在任何地方，你都能拎出一大把。

相反，倒不如《裸婚时代》里的富二代女孩孙晓娆，一直没有放弃寻找自我的机会。可能大多数观众之前很不喜欢她，是因为她的娇生惯养，她的小姐脾气真的很让人生气，可是等到开始逐渐了解之后，才发现，其实孙晓娆的角色是最生动最可爱的。她不知道哪个男人是为了她的钱而来，哪个男人又不是。她厌倦透了这种猜测，又迫切想要证明自己，于是大家对她产生了各种误解，可是她又是那么的可爱，她任性却不自私，她照顾着刘易阳的感受，绝不跨越界限，她被冬瓜的真诚和善良打动，可以很勇敢地站出来表达自己的爱意。就是这样一个丝毫不做作，敢于追寻自己是谁的女孩子。

那结局如何呢？陈娇娇的眼泪和孙晓娆的幸福是最生动的答案吧。

世间道理不需要分辨，你只需要牢记一件事就可以了，那就是：这星球亿万年存在，亿万生命繁衍生息，无论你是谁，上天给予你的生命历程绝对是独一无二、绝无雷同的。

没有人可以经历你人生中的每一件事，了解你脑海中每一个细微的思想，你平日的温顺与偶尔的邪恶，你表面的柔弱与内心的强韧，甚至连你都不知道自己究竟有多少潜质，而我们一生在做的就是，追寻自己

是谁，看看自己究竟可以成为什么样的人。

如果你有梦想尚未实现，那是因为你还未成为你心中理想的自己。不要去感怀为什么别人拥有的轻而易举，但是你迟迟无法得到。没有什么是容易得到的，你想要比别人得到的好，就势必要比别人艰辛。付出不一定有所回报，但是你想要得到，必须首先付出至少同等价值的代价。那些看似轻易付出就能得到的人，是因为他所得到的东西并没有那么大的分量。能量永远是等量交换的。

没有痛苦和奋斗，人生永远不可能完整，请记住这一点吧。

4. 向童年要答案，真实的心就挂在池塘边的榕树上

微博上说：每个人的心里都有一个魔鬼，这个魔鬼和小时候有关。

你想知道你是积极的还是消极的，你是阳光的还是阴郁的，你适合做什么。这些和真实的自我有关的问题，你最好回到小时候成长的地方，向童年要答案。

有一位心理学家说过这样一句意味深长的话："一个人毕其一生的努力就是在整合他自童年时代起就已形成的性格。"这句话的意思是：一个人成年以后在性格上的种种不足，大都可以在童年找到原因。他的童年经历，已经为他长大以后的心智发展埋下了一颗种子，决定了他的人生走向。

所以那些性格阴郁的成年人，大都经历过不快乐的童年，迈克尔·杰克逊的自闭、张国荣的孤独、梁朝伟的压抑，都能在他们童年时代的家庭生活中找到解码。

在女人帮里，梁朝伟是个相当有杀伤力的男人。他五度成为金像影

帝，至今无人能破其纪录。人人都说梁朝伟的一双电眼最吸引人，殊不知这双电眼，也是小时候练就的。记得有一次，梁朝伟在接受凤凰卫视中文台访问时说："我是压抑很多东西在心内，因为我不会表达。"父母离婚，改变了他整个人的性格，"爸爸从小就离开我们，自此我不爱说话，因为很怕同学谈到家庭和爸爸，一谈到爸爸我不知道说什么。"

早年他接受访问时，也提过童年如何影响他的性格。他早已习惯离开人群，从来不愿意让人看到自己是怎样的一个人，"可能我是一个非常脆弱的人，一被伤害就怕受不了，所以干脆关起来。"他从小就不喜欢群体运动，除了游泳，最多只会和别人打乒乓球。

凡事都有好坏两面，压抑内心的情绪，沉默寡言，令他更情绪化，对很多东西的感受特别深，这令梁朝伟演戏时来得更加细腻深人，也推动了他的演艺事业。不过，童年不快乐的阴影一直影响着他，在很多访问中，伟仔很少说童年的快乐二三事，似乎不快多于一切，难怪伟仔曾说过："如果将来有小孩，我一定会先念儿童心理学，才开始管教他，因为童年生活对人的影响非常大。"

而张国荣多愁善感的性格更是与童年时代不幸的家庭生活直接相关，父母感情不和，从小单独居住，缺乏交流，手足之间缺乏沟通等都在张国荣的心里留下很大的一块阴影。有人说张国荣的性格中有强烈的"渴望溺爱"的成分，这也许与幼时的缺乏关爱有关吧。回首童年，"没有什么值得我去记忆，没有什么值得我去留恋。"张国荣用这样的话作了总结。听来真让人心痛。

人的幸与不幸，在童年就有可能埋下伏笔。一个人的童年很可能决定他的一生，世界给我们的最初图像就是在这时候出现。每个人都一样，童年可能左右他的人生，虽然他长大以后会做这样或那样的工作，但无论他做什么，世界的图像是很难更改的，充其量只是做了一些修改而已。只不过有些人修改得多一点，有些人修改得少一点。决定命运的最好时机就是童年。

其实在民间也有这样一种说法：3岁看大，7岁看老。意思是通过一个3岁孩子的行为举止便可以感受到他将来会是一个什么样的人。可见，

我们真实的心，早就挂在小时候玩耍时池塘边的榕树上。回忆你的童年，是什么样的呢？是快感多于痛感，还是痛感大于快感呢？你的童年是金色，还是灰色的呢？

你一定要好好分析，没准儿你现在之所以提不起神来就和童年的一些不幸遭遇有关。

5. 把自己当成风景，把世界当成背景

微博上说：一个人总是仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被仰望和羡慕着。其实每个人都是幸福的，只是你的幸福，常常在别人眼里。

每个人都是一株玫瑰，只要找到合适的位置，尽情地开放，就自成一片迷人的风景。

而人性最可怜的就是，我们总是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，却不去欣赏今天就开在我们窗口的玫瑰。

甲和乙都在县文工团工作。都是歌唱演员。

甲经常对乙说，现今的时代，如果没有很多朋友相助，完全靠个人单打独斗是不会取得成功的。乙听后只是笑笑，不吭声。

县城偶尔有些著名演员来演出。每当这个时候，甲就早早地来到演出场地的前排，当每个名角演完，他总要拼命鼓掌，有时甚至站起来夸张地狂叫、吹口哨，让明星们很兴奋。

演出结束后，甲轻松地得到了与明星们合影的机会，他把这些照片洗印出来，在书房挂了满满一墙，有的还扩印数十张赠送亲戚朋友。当地很多人都知道，甲在文艺界有很多朋友，是个人物。有一次县长还专

门约见他，希望他能把一些明星请来演出。

甲还经常在电视机前津津有味地观看一些名牌节目，也是看着看着就情不自禁地站起来吆喝鼓掌。老婆骂他：无聊，有本事你上去让别人为你鼓掌！

这样的生活一直持续了10多年。

这期间，乙很少有应酬，只要一有工夫就读专业书，参加函授学习，研究当地民歌，先后到数十个著名民歌村采风，后来参加歌曲大赛得了二等奖，再后来还到某节目中亮过相，红遍了全国。

乙后来衣锦还乡，到本县演出，甲又坐到前排。不过，这次他没有鼓掌，也没有与任何明星合影，那天晚上，他一直趴在窗前望着满天星星默默流泪，在和星星对视的那一刻，他终于明白，也许在星星的眼里，自己就是一片迷人的风景。想到这里，他顿时热血沸腾，心中有股飞翔的冲动，他决心要把世界当成展示自己的舞台，让别人成为自己的观众。

在人生的舞台上，通常很少有人去思考鼓掌与本人的关系，很少有人能在鼓掌中找到奋发的力量。出于礼貌为别人鼓鼓掌可以理解，但若一辈子充当鼓掌的角色是极其可悲可怜的。

每当我们在为别人鼓掌时，应当好好思考自己何时能演绎如此美丽的风景，让别人为自己鼓掌。

然而，有些人就是认识不到自己也是别人眼中的一道风景，总在羡慕别人。可谓“风景总是在别处”，风光总在他人身上。人活在世上，彼此相互比较是经常发生和不可避免的，但每个人都要知道，自己既有长处也有短处，在相互比较中不仅要看到自己的短处，更要看到自己的长处。积极而有分寸的羡慕，那叫欣赏，那是你滋润自身的养分，消极而无节制的羡慕，那叫逃避，那是你轻视自己放弃了绽放的机会。

有些人因为不知道自己身上也有别人羡慕的东西，就如同在湖边散步，抬眼望去，诱人的总是对岸的景色，却忽视了自己脚下的景色也同样迷人。其实，一个人要懂得这样的道理：我在羡慕着别人的同时，自

己肯定也是别人眼中的一道亮丽的风景。把自己当风景，把世界当背景，这样的自信你有吗?

6. 活在别人的眼神里，就迷失在自己的心路上

微博上说：做你自己喜欢的事，哪怕别人都笑你傻，你也完全可以全身心地去做，只要你喜欢，只要做这件事会让你快乐！只有你的快乐才是你该在乎的；别怕别人说什么，除了帮你快乐的话，你都可以不听。这样你的心就简单了，事就简单了，你的快乐就多了。

我有一个男性朋友失恋了，被女朋友踹了，他义愤填膺地跑来找我。他说，我一定要好好干，出人头地，找一个比她更漂亮的，证明给她看!

还有一个女性朋友也失恋了，被男朋友甩了。她说，我一定要嫁一个百万富翁，找一个比他更帅、更爱我的人，让他为自己的决定后悔。

对于这样的豪言壮语，说实话，我非常不感冒，甚至比较鄙视。

那又何必？分手了，你走你的，我活我的，何必为了赢得他人的刮目相看而活，就这样子，必然活不好。即使物质上发达了，内心也好受不了，因为他们依然是活在别人的眼神里。活在别人的眼神里，必定迷失在自己的心路上。一个迷路的人，能快乐到哪里去呢?

长颈鹿盖了一座高大挺拔的豪宅，森林里的动物纷纷去参观，个个都称赞：“这房子，真气派！”山鸡见状，非常羡慕，连忙回家，将自己的草屋拆掉，费尽力气修了与长颈鹿同样高大气派的房屋，以为这样自

己就会变成凤凰。

房子盖好后，所有的动物都前来祝贺。当大家赞叹时，山鸡很是得意。

冬天到了，山鸡住在自己冰冷的家中，缩成一团。不过，只要有人来看房，它便装作一副轻松愉悦的模样。

这时山雀来了，见屋内很冷，便劝道："不要总为别人活，要为自己活，爱慕虚荣，最吃苦的是自己！"

山鸡非但不听，反而振振有词地教育山雀："山雀啊山雀，你总跳不出自己的圈子，目光短浅，怎么能成大事，应当不断追求卓越！"

天气一天天变冷，山鸡一天天挨冻，但它只要一想起别人的赞美，便又无怨无悔，最终冻死在赞美声中。

生活有时是令人沮丧的，我们总是在意别人的言论，不敢做自己喜欢的事情，追求自己想爱的人，害怕淹没在飞短流长之中。其实，你生活在别人的眼神里，就迷失在自己的心路上。

人应该活给自己看，身体是自己的，生命是自己的，灵魂是自己的，人生也是自己的，既然都是自己的，为什么要活给别人看呢？我们不需要虚伪，那就没有必要披上虚假的外衣，不必在乎别人的眼光，无须背着沉重的包袱踏上人生之路，给自己一个骄傲的借口，给自己一个幸福的理由，给自己一份别人不能给予的温暖，敢于唱出心灵中最真诚的呼唤，认识自己，为自己谱一篇优美的乐章！

活给自己，笑给自己，演给自己，唱给自己，相信自己的能力，给自己阳光，给自己信心，给自己灿烂的明天，把快乐的钥匙掌握在自己的手里、心里和灵魂深处。

认清自己，为真实而活，才能建立起自己真正的荣誉。

【必纠错】

1．糊涂，浑然不觉

最愚昧的人是对自己撒谎的人，不过很少有人主动对自己撒谎，大部分人都是无意识的，糊里糊涂不知道什么是最重要的。贪于视觉的美观和感觉的刺激，舍弃了最根本的东西。

你听说过四个老婆的故事吗?

某地有个富商共讨了四个老婆：第一个老婆伶俐可爱，整天作陪，寸步不离；第二个老婆是抢来的，是个大美人；第三个老婆，沉溺于生活琐事，让他过着安定的生活；第四个老婆工作勤奋，东奔西忙，使丈夫根本忘记了她的存在。

有一次，商人要出远门，为免除长途旅行的寂寞，他决定在四个老婆中选一个陪伴自己旅行。商人把自己的想法告诉了四个老婆，结果——

第一个老婆说："你自己去吧，我才不陪你！"

第二个老婆说："我是被你抢来的，本来就不心甘情愿地当你的老婆，我才不去呢？"

第三个老婆说："尽管我是你的老婆，可我不愿受风餐露宿之苦，我最多送你到城郊！"

第四个老婆说："既然我是你的老婆，无论你到哪里我都跟着你。"

于是商人带着第四个老婆开始了旅行！

各位，这个商人是谁呢？就是你们自己。

在这则故事里，第一个老婆是指肉体，死后还是要与自己分开的；第二个老婆是指财产，它生不带来，死不带去；第三个老婆是指自己的妻子，活时两人相依为命，死后还是要分道扬镳；第四个老婆是指自

性，人们时常忘记它的存在，但它永远陪伴着自己。

我们爱惜肉体，我们为钱财卖命，我们珍惜爱人和孩子，这一切都无可厚非，可是我们却忘了呵护自性，所以我们的精神总是不可避免地处于困顿状态，像一个没有吃饱、缺失关爱的孩子。人是社会性的，群体性的，可内心却是自己的，精神的幸福只能靠自己关照，别指望别人接济。

2．盲从，以别人为参照物

一味地跟着别人走，以别人为参照物，也会迷失。

爱因斯坦小时候十分贪玩。他的母亲常常为此忧心忡忡，再三告诫他应该怎样怎样，然而对他来讲如同耳边风。这样，一直到16岁的那年秋天，一天上午，父亲将正要去河边钓鱼的爱因斯坦拦住，并给他讲了一个故事，正是这个故事改变了爱因斯坦的一生。故事是这样的：

“昨天，”爱因斯坦的父亲说，“我和咱们的邻居杰克大叔清扫南边工厂的一个大烟囱。那烟囱只有踩着里边的钢筋踏梯才能上去。你杰克大叔在前面，我在后面。我们抓着扶手，一阶一阶地终于爬上去了。下来时，你杰克大叔依旧走在前面，我还是跟在他的后面。后来，钻出烟囱，我发现一个奇怪的事情：你杰克大叔的后背、脸上全都被烟囱里的烟灰蹭黑了，而我身上竟连一点烟灰也没有。”爱因斯坦的父亲继续微笑着说：“我看见你杰克大叔的模样，心想我肯定和他一样，脸脏得像个小丑，于是我就到附近的小河里去洗了又洗。而你杰克大叔呢，他看见我钻出烟囱时干干净净的，就以为他也和我一样干净，于是就只草草洗了洗手就大模大样上街了。结果，街上的人都笑痛了肚子，还以为你杰克大叔是个疯子呢。”

爱因斯坦听罢，忍不住和父亲一起大笑起来。父亲笑完了，郑重地对

他说，“其实，别人谁也不能做你的镜子，只有自己才是自己的镜子。”

爱因斯坦听了，顿时满脸愧色。

爱因斯坦从此离开了那群顽皮的孩子们。他时时用自己做镜子来审视和映照自己，终于映照出生命中的熠熠光辉。

盲目地与别人相比较，以为自己比身边的人聪明就满足了，或者觉得自己不如别人就沮丧了。这多么愚蠢啊！每一个人都有其不同的人生目标和生活方式，自己才是自己在这个世界上最可靠的人生向导。不要以他人作为自己的参照物，应以自己为准绳。

3. 自欺，忤逆自我

你喜欢漂亮的虚假，还是笨拙的虚假，我喜欢真实，我能接受最残忍的、渗血的真实，却受不了做出来的一丝一毫的虚假。

读过一篇西方短篇小说，其中对女主人公的心理是这样刻画的，女主人公与丈夫一起生活了十多年，在亲朋好友邻里乡亲眼里，这对夫妻表现出来的样子是非常恩爱，家庭非常和谐的，他们在大众面前拥抱接吻显得是那么情投意合、水乳交融。第二次世界大战爆发，丈夫被征去前线，不久噩耗传来，说丈夫在前线阵亡，这个消息在众人看来，不啻是晴天霹雳，众人都认为妻子肯定承受不了如此沉重的打击，因为他们是如此恩爱。消息传到女主人公耳里，她号啕大哭，跌跌撞撞上楼将自己反锁在卧室抽泣不已，她在哭什么？小说中是这样描写的：她激动得浑身发抖，喃喃自语道：“天哪！我终于自由了！我终于可以自由自在地生活了！”

小说的情节当然是编造的，但内容来源于生活，来源于现实，小说中的女主人公给大众表现出来的与其丈夫的恩爱不是真实的，而是虚假

的，是在欺骗自己的同时在欺骗其丈夫和大众。她囚禁了自己，也欺骗了别人。这样的“真情”谁稀罕？

生活在现实的牢笼中，有多少人不自欺呢？大多数人都是靠自欺来麻醉自己，凑合活下去。以婚姻为例，据我所知，在婚姻中幸福的女人并不多，有些女人靠自欺来维系婚姻，凑合挨日子。明知道这个男人不爱自己，还是嫁了他，明明认定这样的婚姻没有价值，还是日复一日年复一年地凑合。这都是自欺欺人的表现。再以工作为例，明明知道不喜欢那份工作，还是迫于薪资的诱惑放弃了最初的梦想，每天都顶着比上刑场还沉重的心情去上班，情何以堪？

要知道，欺骗别人的人，首先是在欺骗自己。一个欺骗自己的人无论外表多么光鲜，内里一定是凄凉的、悲苦的、孤独的、寂寞的，心神不宁的，痛苦不堪的，笑是虚假的，志得意满的表象是不堪一击的，精神始终是紧张的，情感是非常脆弱的。这种人的人格是分裂的。

其实，自欺可以换取一时的平静、短暂的快乐，但闭上眼睛，并不能使内心的担忧和恐惧消失；逃避真实，并不能保证自己就能守住惨淡经营的小天地，虚假的东西总有分崩离析的一天，乘坐一艘漏水的船，可以在风平浪静的海面驶出一小段距离，但绝对不可能经得起狂风恶浪的侵袭。

趁早直面真实，才是人生的首选，欺骗自己、麻醉自己的时间越长，痛苦越多，人生越悲戚。

4．过劳，劳碌失志

要是有这么一道题目，让你用两个字来形容现代人的做派，你会如何作答？

我的答案一个是“抢”，一个是“忙”。

不知为何现在的人都显得格外着急，也不知从何时开始，我们都成了“跑跑族”，习惯了抢。但凡是需要排队的活儿，我们都是靠抢。打车的时候，有时明明是红灯，不少私家车还是嗖地一下蹿过去；过马路的时候，红绿灯前，总是见到红灯时太多的人抢着穿过去。一开始的时候我以为这些人是有急事，后来我发现，其实这些抢过去的人，通常到了对面，又停下来等同伴，原来他们也没什么急事，就是一定要抢，这已成为我们大多数人的一种习惯。

再来说说忙，我现在基本上是独来独往，因为忙人太多，像我这样的闲人已经成稀有动物了，各行各业举国上下的人都很忙，仿佛不忙就不是人一样。那天我家楼下两个收废品的在为几块装修剩下的木板归谁争吵的时候，我就听见其中一个说：没工夫和你瞎吵吵，老子我忙着呢。人家接了电话就蹬着三轮车飞快地朝下一个小区奔去。

其实在抢和忙的背后，隐藏着一个真正的元凶，就是速度。

因为我们生活在一个以速度为标签的时代，在第一台蒸汽机的轰鸣声中，人类进入以速度为尊的工业时代。在这个时代，人们把赢放到第一位，信奉跑得快的兔子有草吃，意味着富有、胜利、安全感、成就感等等。过分抱负，对自己苛刻要求，一切追求快节奏、高效率，对周围人充满了敌意，只有竞争，只有不断地“搏出位”才能获得短暂的“安全感”。

于是，快餐、快跑、快赶、快照、速配、闪婚、抽脂减肥、快速整形、衣食住行，样样从快如风。从事物到事情，从念头到主义，从欲望到理想，从艺人粉墨登场到白领抓狂，工作生活，爱情事业，天下多少纷繁，分分秒秒不容放缓……其实，“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去，”约翰·列侬这样说。

在这个世界上，谁是最可爱的人我不好界定，但我知道谁是最可怜的人，就是那些忙人。他们忙得只顾挣钱，却无暇停下来享受生活的美景，因为他们没有时间。不仅如此，他们还在拼命地透支自己的生命，这就好比一架机器，只顾高速运转，从来记不得检修与保养，保养脸蛋、保养爱车，何时保养过自己的心灵？所以，他们和过劳、焦虑、抑

郁的距离是那么近。

我现在很不喜欢和太忙的人来往，因为太忙的人，通常是无暇顾及人生的乐趣的，即使有心，也深藏不露，时间长了，习惯了，也就没有了，变成乏味的机器。和这样的人接近，只能感受到生命的乏味，我不喜欢接近这样的气场。

对于这些忙人，白岩松先生有很形象的描述：

“古人聪明，把很多的提醒早变成文字，放在那儿等你，甚至怕你不看，就更简单地把提醒放在汉字本身，拆开‘盲’这个字，就是‘目’和‘亡’，是眼睛死了，所以看不见，这样一想，拆开‘忙’这个字，莫非是心死了？可是，眼下的中国人都忙，为利，为名。所以，我已不太敢说‘忙’，因为，心一旦死了，奔波又有何意义？”

在这样的氛围中，中国人似乎已失去了耐性，别说让生活慢下来，能完整看完一本书的人还剩多少？很多人只看标题，就有了“标题党”。过去人们有空写信、写日记、闲聊，现在人们闲下来就发慌，从来没有时间来和心灵对话，问心灵的所需所想所求。像海边渔民麻绳上的风干鱼，心挂在身外边，不知时过境迁。

那么，下一步呢？

对此，一位老人说得好，人生的终点都一样，谁都躲不开，慢，都觉得快，可中国人怎么显得那么着急地往终点跑？

在墨西哥，有一个离我们很远却又很近的寓言。

一群人急匆匆地赶路，突然，一个人停了下来。旁边的人很奇怪，为什么不走了？

停下的人一笑：走得太快，灵魂落在了后面，我要等等它。

是啊，我们都走得太快。忙着赶路，和别人拼速度，就在这拼途中，忘了起点，迷失了自我，丢掉了灵魂，我们只是陀螺。有谁打算停下来等一等呢？

5. 拿捏，心有所羁

日本京碧寺的山门有一块匾额，上面的“第一议谛”四个大字是200多年前洪川大师的手迹。可能许多人不知道，就是为了写这四个字，洪川大师写了85遍！

洪川大师是一个严肃认真，追求完美的人，在他的影响下，他的一个弟子有过之而无不及。当天写这四个字的时候，恰巧这个弟子在一旁磨墨观看。大师每写一幅字，这位弟子都摇头，不是这一点不好看，就是那一撇不好看。

大半天过去了，洪川大师耐着性子一连写了84幅字，都没有得到弟子的认可。后来，这位弟子上厕所，洪川松了一口气，心想这下我可以避开他那双挑剔的眼睛了。于是，洪川在心无所羁的心境下，自由自在地挥就第85幅“第一议谛”四个大字。

弟子回来后，看到这幅字的时候，禁不住翘起大拇指赞叹道：“师父，这幅字是精品啊！”

为什么一位大师级的人物死活写不好简简单单的四个字？用一句山东方言能概括得淋漓尽致，那就是“拿捏得慌”，指一个人做事的时候，因为被人审视着，心有所羁，放不开手脚，做作，所以做不好。

其实我对“拿捏得慌”的感受特别深，小时候写作业的时候，只要有大人盯着，我出错的概率特别大，尤其是考试的时候，我最最讨厌的一件事就是监考老师“关照”我，在我的座位旁停下来看我答题。包括现在，很多人都纳闷我这么小的脑袋怎么可以写出这么多文字，在我写作的时候站在电脑旁看我怎么酝酿，通常这种情况下，我是一个字也写不出的。

一个演员，放开手脚才能入戏，演艺到位；一个运动员，放开手脚才能发挥出色；一个书法家，放开手脚才能笔下生辉；一个画家，放开手脚才能信手拈来；一个作者，放开手脚才能动人心魄。

放得开，生命才是舒展的，能量才会尽情释放，而在舒展的状态下做事，才能比较到位。所以我们要放开手脚地活着，放开手脚去爱，放开手脚做事，放开手脚享乐。

而很多人在很多情况下活在别人的监督下，导致心有所羁，以至于自己的心情不能平静，自己的潜能不能发挥，为生命留下太多的遗憾。

6．懦弱，习惯性无助

心理学家曾经做过一个有点残忍的实验：将一只小白鼠放到一个有门的笼子里，笼子的底是金属的。然后，给笼子底通低电流，使小白鼠受到虽然不致命，但是会引起相当痛楚的电击。

如果将笼子门打开，小白鼠会立刻跑出笼子以逃避电击。但如果用一个玻璃板将笼子门堵住，那么小白鼠在遇到电击往外跑的时候，就会在玻璃板上撞一下，然后被挡回来。重复给笼子底通电，使小白鼠一次又一次地在企图逃跑的时候受到玻璃板的阻碍。最终，小白鼠学会了屈服，它伏在笼子里，被动地忍受电击的折磨，完全放弃了逃跑。

这时，即使笼子门上的玻璃板移走，而且让小白鼠的鼻子从门伸出笼外，它也不会主动逃出笼子，而是放弃所有努力，绝望而被动地忍受痛苦。小白鼠的这种状态，在心理学上被称为“习惯性无助”。

“习惯性无助”是描述动物(包括人在内)在愿望多次受到挫折以后，表现出来的绝望和放弃的态度。这时的基本心理过程是退缩和放弃，对人来说，还有自我怀疑、自我否定和自我设限等，使人变得悲观绝望，听天由命，任凭外界的摆布，听任自己的命运随着外力的强弱而波动起伏。

有人可能认为，人和小白鼠不一样，人如果看到有获救的希望，不会连试都不肯试一试。这个结论在类似刚才那个实验的情况下大概是成立的，但是换一种情况，很多人的表现和小白鼠有惊人的相似。当我们

说"理想已经被现实磨平了"的时候，当我们说"现实带给我的是一次次打击，我终于放弃"的时候，我们的表现就是"习惯性无助"。

有一天，她和他邂逅了，她爱他，可是在短暂的接触之后，他不辞而别。她有些失落，不明原因，却也无从问起。

而他在临走时，对别人说起：我心中一直有10个标准来判断一个人是不是我在寻找的人。她符合我心中的9个标准——美丽、身材、学识等等，但是另外的一个标准比这9个标准加起来都更重要。这个标准就是，我要在她的脸上看到光彩。我相信那种光彩一旦我见到，我会认出来。她脸上没有那种光彩，所以，她不是我要找的那个人。

她在失落之中，却终于萌生出勇气远行，去寻找一个答案。

表面光鲜亮丽的她，拥有同龄人艳羡的一切，美貌智慧财富，但她不快乐。

她想要做一个作家，但是这之前，她总是害怕自己是不是真的可以永远有灵感写出世人敬仰的作品。如果写不出来怎么办？如果写出来没有人喜欢看怎么办？到时候没有收入怎么生存？这种恐惧令她继续从事稳妥的律师工作，接受稳妥的收入与前程。在恐惧中，她"习惯性沉溺"。

她原本一直不敢去突破，但在那个男人莫名离开之后，她忽然有了冲动去尝试。

而在这个过程中，她终于寻找了自己，终于有勇气去做自己内心真正想做的事。

在画展上，她与他再度重逢。

他在人群中一眼认出她，向她走来，第一句话说的是，这段时间你过得好吗？我想你一定过得很好，因为我在你的脸上看到了光彩。

你原本就是一株玫瑰，只是遗失了芳香。当你找到你失落的芳香之后，你也会成为他人心中的玫瑰，在幸福自己的同时芬芳他人。

命运之神也许可以像实验者对待小白鼠那样操纵着我们，然而人却不一定要像老鼠一样活着。人可以思考，更重要的是，人可以通过驾驭自己的情感和意志来改变命运，突破限制。这是人性光辉的地方，是人

类英雄主义的根本特征之一。正是有这样的价值，“屡战屡败”和“屡败屡战”的含义才会有这样巨大的差别。

做小白鼠还是怒放的玫瑰？关键是你的抉择，因为很多时候，我们就像那只小白鼠——玻璃板其实不是挡在笼子门口，而是挡在了心里。

【正解】

1. 让心灵永远肆无忌惮地“卖萌”

在这个“萌时代”，“卖萌”这个网络流行语你该知道吧，意思是装可爱，刻意做出一些可爱的动作、发出一些可爱的言语等。

一般人仅限于讨论表情和行为，其实我要说的是心灵“卖萌”，就是要有一颗童心，时不时照着镜子喃喃自语：里面的小朋友好帅啊！里面的小公主好漂亮啊！时不时给自己“萌”一下，很有意思的。

于丹有一次带着两岁多的女儿坐飞机，看着窗外的白云，女儿说：“妈妈，我们去外边用白云堆雪人吧！平常只有等天上的云落到地上才能堆雪人呢！”童言无忌，就是因为孩子的思维没有受到束缚，还保持着童话般的想象，才在我们司空见惯的东西上给了我们很多惊喜，于丹老师第一次发现了“卖萌”的美好。后来她强调说：“我相信，如果你向孩子学习，能够唤起你自己的天真，让你活得明白坦率，简单纯粹。”

其实关于卖萌的好处，只需说出两点就足以让人信服。

(1)萌人是真人

在你眼里，萌人是什么人？在我看来就是真人，人骨子里都有未泯的童心，这颗童心会让我们感觉到生活的简单和乐趣。很傻很天真本是一种优秀品质，人生不妨像孩子般冒冒傻气。

(2)卖萌让人快乐

人人都说我丑，其实我只是美得不明显。

不吃饱哪有力气减肥啊？

我能抵抗一切，除了诱惑……

请你以后不要在我面前说英文了，OK？

别怀疑自己的笑点低，那是因为你对生活有了充分的了解。卖萌，不是对自己的调侃，就是对生活的调侃。

在近期的一篇文章中看到这样一句话：最近有吃不起猪肉的网友不无担心地说，去西天取经的猪八戒要当心了，各路妖怪已经将目标锁定为猪肉而非唐僧肉了！

看到这儿，你是不是也被“萌”翻了？想说猪肉价涨得离谱，却又不明说，非去操心猪八戒的死活，这种“移情”制造出的效果不是一般的好。

尽管有些现实会令我们灰心，但如果以一种很“萌”的言语表达出来，反而会让人开心甚至充满了希望。这时的萌话就像一句反语，起到了激励的作用。如果愿望可以用一种充满喜剧效果的方式传递，又何必急赤白脸呢？

所以，放在轻松和自愈的角度，卖萌其实一点不萌，而是比工作都重要的正经事呢。

当然，萌不能随便卖，否则就沦为丑角了。就我的经验而言，第一，只给特定的人卖萌，最佳人选是自己，其次是爱你的人。第二，只在需要的时候卖。需要释放或者找乐子的时候卖。

把握这两点，你就肆无忌惮地当你的“萌主”吧。

2. 把隐私暴晒在月光下

这句话说透了多少人心底的隐私？

我不喜欢藏着隐私，能不私就不私，若是有人神秘兮兮地对我讲，我给你说个事，你别对外人说。我总是以比拍蚊子更快的速度打断他，我不想知道。

某些话，某些事，掖着藏着，睡觉都怕说梦话说出来，活得那么忐忑，我才不要呢，尽其所能地减少隐私，这是我的减压法。

但，是人，多少都有点隐私，谁心里没片见不得人的阴影地带？

人如果有了秘密该怎么办？憋在心里太闷，不少心理咨询师都建议我们说出来。电影《花样年华》里的周慕云就把满腹心事倾倒给大树洞。可是对于忙碌的上班族来说，知道的秘密太多，而吴哥窟太远，挖树洞也有些难度，在网上“晒”也不容易，搞不好就满城风雨，那咋办？

告诉你，三个选择：对自己说，对动物说，对“死物”说。

(1)对自己说

没有一个秘密不被别人泄露，当你对你的听众说“不要告诉别人”时，你已经把自己出卖了，所以，要想人不知，除非己不说。要说，只能对你自己说。

“和自己说话”绝不是精神紊乱或过度忧郁的表现，而是最安全的发泄内心苦闷的方法，非常值得推崇。对心中那个自己说话一样有效，只要把声音释放出来就OK。这可不是今天才发明的消解方式，在过去，无论教堂中面壁的忏悔者，还是寺庙中念念有词的祈福者，都是在对自己的倾诉过程中获得解脱。

心理学家也说：“当你试着和自己说点什么时，心理上已经产生一种应激反应，可以中和不良情绪。”就像那句：“真正能温暖自己的是自己的体温。”“和自己说点事”与“事事都向别人倾诉”相比，前者不会使你的隐私过分公开，为你保留了更多私人空间。因此当你找不到倾诉对象时，不妨试着和自己说说心里话。

(2)对宠物说

动物不会说人话，所以它们的嘴巴信得过，尤其当你无人倾诉时，宠物绝对是最佳的“情绪垃圾桶”，更是最认真的聆听者。它们不会变身“军师”影响你的判断力，并且绝对会替你保守秘密。

不要把与宠物分享秘密解读为“孤单”，心理学家说：“宠物对你的心理安慰效果有时比‘人类倾听者’更强。”它们真的会对你的情绪感同身受，还会表现出更多肢体语言，比如舔你的手，给你一些安慰，让你感到舒心、放松。

(3)说给“死物”听

所谓“死物”，是没有生理呼吸和心跳的物件，比如太阳、月亮、一

堵墙、一棵树、一条河、一个布娃娃、空气等等。最佳的对象是月亮，这是我最爱的倾诉对象。有月亮的晚上，坐在阳台上的秋千上，沏一杯清茶，和月亮对话，任何烦恼都没有，心里像月光一样明朗清晰。

如果你没有这份闲情逸致，那你就用最常规的方法，抒写法——“把烦恼写出来”。据说，“把烦恼写出来”是最近美国心理协会向全美白领推荐的最新减压方法。心理学家研究也证实，持续6周用书写方式倾诉压力和烦恼，人的心态会在6周后变得积极，抗压性明显增强，甚至免疫细胞的免疫力都有所提升！

对此经验颇丰的心理学家说：“很多时候你烦恼不停，是因为大脑中蓄积了不准确、不完整、缺乏理智的负面信息，脑内思维不足以缓解。把心中烦恼写成一篇日记，你就会发现，烦恼已消减一半；全部写完，这件一直让你纠结的事，严重性已大大降低！”

就这样，你根本不需要和哪个人一来一往进行互动，照样可以私自带领你的心做一次心灵SPA，达到不为人知的效果。

3. 不妨到地球上做回“打酱油的”

参加一个聚会，见到了很多久未谋面的朋友。大家谈各自的状况，有成功的欢乐，也有挫折的忧伤。但是，我发现，不论男女性别的不同，不论哪个年龄段的差异，也不论什么职业的差别，更不论官职的高低，大家有一点却是相同的，都深深陷进了焦虑的情绪之中。几乎没有一个人是平静安然的，每一个人的脸上都挂满了焦虑，职称的晋升问题、孩子的教育问题、住房的贷款问题、将来的养老问题、社会的治安问题、环境的污染问题、国际形势问题等每一个问题都残酷地折磨着大家的身心。地震、火灾、车祸、矿难，哪一桩不触目惊心？于是乎，不少人产生了焦虑情绪，惶惶不可终日，仿佛世界末日就在眼前。

这种情况下，我倒是建议你做个“打酱油的”，做好眼前事。尽自己的能力，做积极的努力，足矣，即使不足，又能怎样？如果因为无能为力的问题让自己时刻处于焦虑的情绪当中，无异于在充当自己生命的杀手。

当我们把“打酱油”作为一种生活态度的时候，这和冷漠的“非暴力不合作”的看客心理无关，只是一种正面积极的人生态度。

你知道吗？就像人生只有昨天、今天和明天三天一样，世上也只有三件事：自己的事、别人的事、老天的事。

不管是过去、现在和未来，老天所做的事，我们无法改变和抗拒，只有接受。而对于一些已经发生的事实，我们无法改变的，只能当老天的事。在面对这些事的时候，我们要当“打酱油”的，接受不能改变的事实，面对存在的事实，以豁达的心情寻求处理的方法，将损害降到最低，或是从中寻找制胜的机会。

所谓“别人的事”，是除了自己以外的人所发生的事，别人包含了至亲之人，夫妻、儿女是别人吗？是的，因为都是独立有思想的个体。我们不能以自己的意志去控制别人，也不能以“爱”为借口去要求别人，除非爱是站在对方的立场，而不是满足于自己的虚荣。我们只能提供机会、环境和建议去帮助别人，而这，也是别人所需要的。俗话说“儿孙自有儿孙福”，亲如儿女者都如此，何况真正的别人呢？所以，对于别人的事，在提出合理的建议和提供所能的帮助之后，你也只能“打酱油”去了。

所以，天下的事，不要杞人忧天；别人的事，他们自会解决。天下事值得我们烦恼的，就是“自己的事”了。内心的真我要的是什么？财富、权势、地位、健康，还是追求真正的喜悦？在自己的事上，你不能“打酱油”。

当你做到这一点的时候，“打酱油”既不是简单地路过，也不是单纯地看热闹，打酱油是一种娱乐，冷眼旁观他人的喧嚣，静静品味自己的沉默。这“酱油”打得够美好。

4．用“试错法”给自己下个套

你听说过“试错法”吗？

“试错法”就是尝试错误：一种通过尝试各式各样的方法或理论直到错误被充分地减少或杜绝，从而达到正确的解决方法或令人满意的结果的方法。

有时候，对付自己，我不惜使用“试错法”，给自己下个套，是骡子是马拉出来遛遛答案就出来了。

不得不承认，即使是意志再坚定的人，也总有动摇的时候。我自己也是这样，前段时间，为了自己的工作状态问题，我着实纠结了一阵。自由职业，宅在家里，挺好，但是没有组织、没有归属感，比起同学朋友，社会地位上差人一大截，最尴尬的是每逢各式聚会，被人引荐的时候，总是没个组织，比较窘迫。而当我感觉到这份窘迫的时刻，恰好有家杂志社向我伸出了橄榄枝，这对于那个时期的我的确是一个诱惑。我是继续宅呢还是加入到上班族的行列中去呢？

一边贪恋着自由职业者的逍遥自在，一边又艳羡白领的名头光鲜，那阵子我像个摇摆女郎，咨询亲戚朋友，大家的建议当然也不一样。后来我烦了自己这种举棋不定的状态，于是就使用了“试错法”，我和一个开公司的朋友打好招呼，第二天去他那里体验生活。朋友应允了。

那天我一大早起来，开始挤公交、倒地铁，忍受着能把人挤成相片样的拥挤，到了朋友的公司，和大家一样老实巴交坐在座位上，不得擅自离岗。朋友吩咐我用一天的时间做一个策划案，要说平时呢我灵感挺多的，但在那样的办公环境里正襟危坐，我竟然没了思路，为了交差我绞尽脑汁强迫自己弄出了一个方案，送到领导那里，结果挨了批。

晚上，当我像逃命一样逃回家，方才知道出去上班对于我这样的资深宅女是不现实的，我立马缴械投降，高呼：打死我也不出去朝九晚五了，就是外面有座金山，我也不去搬。

经过那一次，我进一步认识了自己，其实自由职业挺适合我的，没必要碍于世俗的评价而被现实招安。经过这一折腾，在生活方式的选择上，我的思路更清晰了，写作的路上，我创作的信念也更坚定了。真没想到，折腾了一天，在修行的路上自己精进了这么多。

当你对自己坚持的东西持怀疑态度时，也可以尝试一下我的做法。大胆地设想、大胆地求证，必有收获。

5. 定制自己的座右铭

现在提起座右铭，仿佛是很久远的事了，只有在中学的时候，我们会在课桌的右上方，或者卧室的床头，贴一张字条，上面写着一些老套话，随时提醒自己好好学习，天天向上，自从告别了教科书，谁还理会这一套呢?

这您就错了，座右铭可是个一辈子都用得上的好东西，因为座右铭的主要功能就是起个提醒、警示的作用，而人永远脱离不了惰性、弱点的纠缠，容易知难而退，容易见异思迁，容易心猿意马，当心灵释放出“出轨”或疲软的信号时，只靠内心的提醒是不够的，这时候我们都需要座右铭这样的每日棒喝，随时提醒自己，克服人性的弱点，实现自我突破。也就是说，座右铭是黑夜里的指明灯，指引我们走向正确的方向。

一位少年一心想成为一个快乐的人，并能够给予别人快乐。但是怎样才能成为这样的人呢？一天，为此苦闷不已的少年去拜访村中一位德高望重的智者。智者明白了少年的心思后，笑着回答说：“你小小年纪就有这样的胸怀和目标，实在非常难得。至于这个问题，我想送给你四句话。第一句是‘把自己当成别人’。”

少年听后想了想说：“‘把自己当成别人’是不是意味着不管我痛苦悲伤还是欢天喜地的时候，都要把自己当成别人，这样我就不会因为好事

欣喜若狂，也不会因为坏事而悲伤不已了？”智者微笑着点点头。

智者又说：“这第二句话呢，就是‘把别人当成自己’。”

少年连忙说：“这个我懂，我懂！把别人当成自己，就能深刻地体味别人的艰辛和不幸，才能给予别人同情和帮助。而当别人开心时，我们也能感受到同样的快乐……”

智者捋了捋胡须，赞赏地看了看少年，接着说：“第三句话——把别人当成别人。”

少年想了一会儿说：“这样是不是让我们懂得尊重每一个人，不要老是以自己的标准去要求对方？也不要老想着改造一个人，也就是‘以己度人’……”

智者听后哈哈大笑：“你确实有很好的悟性！我要告诉你的第四句话，把自己当成自己。虽然这些话听起来十分简单，但是要在一生中时时遵守这些规则恐怕就不是那么简单了。”

少年说：“那我如何才能做到呢？”

智者说：“只有一个办法，那就是用你一生的时间来铭记这四句话，奉为座右铭，然后用一生的经历来验证。”

一生的快乐需要用一生来感悟，并在现实中加以实践和验证。你所建立起来的座右铭也不能只是喊喊口号而已，更不是为了在人前炫耀，你得在生活中按照座右铭行动起来。你可以把座右铭写出来贴在屋子里你经常能看见的地方，或者挂在墙上，或者贴在书桌上，或者写在笔记本的扉页上，或者像鲁迅先生一样写在课桌的右边(不过，可不要借此机会在课桌上乱写乱画哦)，总之，要把座右铭置于你经常看得见的地方，这样才能起到眼前随时提醒、心中常常想起的作用，然后在现实生活中就按照座右铭的标准和原则严格地要求自己。

要说我的座右铭，分为两类：一类是聊天工具的个性签名，这个一般是即兴而写，根据每天的工作任务和心情，随时提醒自己要克制什么情绪或者要达到什么目标。另一类是原始意义上的座右铭，具有稳定性，我通常把这类座右铭写在我的小黑板上，比如最近我的个人情感上

出了点小波动，我就把印度教的灵性四句话当作座右铭：

无论你遇见谁，他都是对的人；无论发生什么事，那都是唯一会发生的事；不管事情开始于哪个时刻，都是对的时刻；已经结束的，已经结束了。

每当我蠢蠢欲动不安于寂寞浮躁叫嚣之时，我会默念这句话，绝对是"立刻舒"。

有没有什么先哲或者前人的话让你听来如醍醐灌顶、茅塞顿开啊？你遇到困难、遇到挫折的时候，有一句话支撑着你坚持下去吗？当你骄傲自满的时候，你会想起一句话让自己变得谦虚吗？当你冲动的时候，有一句话会平息你的怒火吗？……

那你最好也能固化下来，把它们放在你目之所及的地方，主动接受它们的每日棒喝。

6. 每天都要检阅心灵一次

在纽约市中心的一条主干道上，有这样一个报刊亭。报刊亭里摆放着各种报纸和杂志。早上，附近的上班族都喜欢从这里买一份晨报，到了傍晚，许多出来散步的行人也喜欢从这里买份晚报。

这里要说明的是，报刊亭的老板是一个年过花甲的盲人。也许你质疑：盲人也能卖报？别人若是骗他该怎么办？

事实证明，这些疑问完全是多余的。据报刊亭附近的监控录像显示，所有顾客没有一个"耍赖皮"的，都无一例外地按照报刊的定价把钱交给盲人老板，甚至还有人付钱买了报纸，并不带走，而是在报刊亭附近的长椅上迅速浏览，浏览完毕，他们会顺手把报纸放回原处。

也许你会大大惊叹于美国人的诚信。是的，没错，但这只是其中一个原因。另一个原因是，盲人老板在自己的报摊货架中央安放了一个红

木做的盒子，盒子呈“心”形，盒子盖上写下了这样一句话：“报刊娱乐您的眼睛，我只想听听来自您心灵的声音。”

附近的监控录像显示，所有第一次光顾这个报刊亭的人，都会恭恭敬敬地付上报刊钱；所有到过这个报刊亭的人，如果再次光顾，快到报刊亭的时候，都会整一整自己的衣衫或领带，然后昂首挺胸地走过去，取下报刊，付了钱，再虔诚地走出来，像是走进一间朝圣的圣殿。

心理学家分析，他们不是在整理自己的着装，而是在整理自己的心灵；不是给盲人看，而是给自己的内心检阅。

所有到过这个报刊亭的人都说，盲人老板的脸上始终洋溢着同一种微笑，那笑容中透着真诚和信任，像极了一个天使。对于这些，还是让我们听听盲人老板是怎么说的吧——

我能听得见每一个路过的读者的心，他们的心跳是那样真诚，那样善良，像极了产房里婴儿的一颗初心，我着迷于倾听这样的心跳……

如果你拥有这样的心跳，我可以保证，所有的情绪病都不会光顾你的心门，因为这样的心跳有魔力驱走一切病魔。这一点我已经用自己的心跳试验过了，每天晚上上床之前，我都会对着镜子，对自己灿烂地笑，并且告诉自己：我做的事是对的，我整个人是美的，我明天继续做我自己。我的心在快乐地跳跃，每晚都嘴角上扬地入梦。第二天早上，无论起得多早，我总能在镜子里看到脸上由内到外散发的光泽。

你做过这样的事吗？如果没有，请你用你的方式每天都要检阅心灵一次，庄重它。

治愈第二步 ························ 舒缓

（让幸福自然蔓延）

很多时候，我们不甘心这么平平淡淡，总想要做点什么，来证明价值，有人靠晋升来显示优秀，有人靠赚钱来证明能力，有人靠做慈善来与世界互动，有人……

其实，生活就像一场戏，演太多，谁都会累。

我们最需要的是舒缓。

【治愈圣经】

1. 生命是循序渐进的

微博上说：什么样的人生才具有生命力？像一条河流一样，它在行进过程中遇到山石或者草丛的阻挡时，懂得迂回而过，从而锻炼了生命。我们甚至可以认为，河水的流动是循序渐进的，如同我们的生命，总是能听到欢快的人生之曲。

在印度洋海岛上，有一种红嘴的鸟，它的颜色深浅决定了在异性眼里受欢迎的程度。那些一心想让自己变得更受异性欢迎的鸟，必须调整体内的胡萝卜素。研究表明，胡萝卜素是促使颜色变红的主要原因，但同时也是鸟体内免疫能力不可或缺的重要元素。在异性鸟眼里，深度红嘴的鸟是鸟中精英，因为它有足够的胡萝卜素。尽管生物学家证明有很大一部分鸟是打肿脸充胖子。事实上把太多的胡萝卜素集中到嘴角的颜色装饰上会削弱体内正常的免疫能力，为了异于同类，在竞争中取胜，以至于红“嘴”薄命。

关于鸟的故事让人往往想到人的生命。我们是不是会比这只鸟更聪明呢？很多时候我们忽视了生命的能量正被我们的无知和幼稚一点点地消耗，在没有能力储蓄时却过早地耗费了生命的资源，缩短了生命。

我的一个朋友在考研的路上过多地透支了生命，尽管学有所成，但健康成了问题。他感慨道：其实我们的生命很长，没有必要一下子把生命的能量全部释放出来，循序渐进的生命对一般人来说是更重要的。

我们的生命如同一张借记卡，只有我们不断地往里面存，适当地往外取，才能保证这张卡的价值。当我们无限制地透支时，这张卡不但没有了价值，反而成了负担和累赘。

一位作家曾经讲述过这样一个故事：一位计算机博士在美国找工作，他奔波多日却一无所获。万般无奈，他来到一家职业介绍所，没出示任何学位证件，以最低的身份做了登记。很快他被一家公司录用了，职位是程序输入员。不久，老板发现这个小伙子的能力非一般程序输入员可比。此时，他亮出了学士证书，老板给他换了相应的职位。又过了一段时间，老板发觉这位小伙子能提出许多有独特见解的建议，其本领远比一般大学生高明。此时，他亮出了硕士证书，老板立刻提拔了他。又过了半年，老板发觉他能解决实际工作中遇到的所有技术难题，在老板再三盘问下，他才承认自己是计算机博士，因为工作难找，就把博士学位瞒了下来。第二天一上班，他还没来得及出示博士证书，老板已宣布他就任公司副总裁。

这个作家的意思是一个人要懂得生命的迂回，在没有机遇时要善于储蓄智慧，而不可把自己看得过重。其实，这位博士仍然遵循了循序渐进的人生哲学——不着急，慢慢来。

适当地保存生命价值是非常重要的。而那些红嘴鸟，只凭一时的勇气来展示自己，一不小心就会透支了生命，把整个生命都输进去了。你是一只急于表现、透支生命的“红嘴鸟”吗？

2. 工作是很重要，但绝不值得你如此专心

微博上说：专心，最怕的是专制和贪心，占用了应该做其他事的时间。有人说他“整天都在专心工作”，其实，他是在开车、吃饭的时候，应该睡觉或游玩的时候，也都“分心”去想、去忙工作的事。短时间内也许看得出效果，但长期而言，一定得不偿失，生活也会因此而变得单调、沉闷。

前不久看到这样一则消息，说是某大学一位老师患癌症辞世。生前在日记中写道：“在生死临界点的时候，你会发现，任何的加班(长期熬夜等于慢性自杀)，给自己太多的压力，买房买车的需求，这些都是浮云。如果有时间，好好陪陪你的孩子，把买车的钱给父母亲买双鞋子，不要拼命去换什么大房子，和相爱的人在一起，蜗居也温暖。”

我把这些话告诉一个总是加班的朋友，谁知他竟然说：“等我死的时候我也这样写，但是活着，就是没法停下来。”

我的这位朋友，是某建设集团的高级工程师，以前他只是个做技术的，可是近来公司改革，所有人员都和业务挂钩，他当了部门领导。之前，我们经常通过电邮书信往来，偶尔也会聊聊天，是非常好的朋友。可是现在，我把他拉到“黑名单”了，他为工作狂的劲头让我惨不忍睹。我先前说过，我不喜欢和疯狂忙碌的人交往。

自从当了领导，他的生活节奏非常紧张，一天飞3个城市是常事，一个月在家的时间不会超过3天，每天晚上11点多还在工作，24小时开机，随叫就到，业务能力的确是提高了，薪金水平也有了不错的提升，当然身体的各项指标也下降了，什么肠胃不好啊三高啊暂且不说，光脱发就够他郁闷的了。据他所说现在他听不到老婆的抱怨了，因为老婆和女儿

现在很少见到他，一个月也说不上几句话。凭借女人对女人的了解，在家庭关系上这是个相当危险的信号。

他每天都在抱怨，叫苦连天，我说你这样做的目的是什么呢？他的理由和万千男人一样：还不是为了老婆孩子过上好日子嘛，换个大房子。对于这样的解释我非常不屑，在男人的万千谎言中，这是最没水准的一个，如果做个实验，让老婆孩子主动选择，她们一定是毫不犹豫地选择和他在一起，而不是为了住大房子把家里这唯一的男人赶出家门。

工作是很重要，我们每个人都需要通过工作满足生存和生活的需要，见证自己的人生价值，社会也需要这样兢兢业业创造财富的人。只是，如果你获得高薪需要拼上你的全部时间，如果你加班是为了加班费，如果你熬夜只是为了一个证书，那么你得算一下，这样的拼命是否值得。你要把正在努力的每一步，放在你的职业人生的长远规划中去考量它的价值，因为我们每个人都一样——时间有限。

乔治先生的秘书在接待一位来访的大客户时说："很抱歉，我们经理刚去夏威夷度假了，要不您等4天再来吧！"

"什么！4天？他扔下这么大的生意摊子，竟然去度假4天！"客户的眼睛如同两只铜铃，仿佛质问的对象是自己的下属。

"是的，经理走之前，交代得很清楚，在这4天中不要用公事打扰他！"秘书毕恭毕敬地回答。

"那么，我给他打电话可以吗？"客户紧接着问，"我不谈公事！"

秘书犹疑着答应了。

"你工作一个小时可以挣50美元，你一下子就休息4天，一天8个小时，一个月就少挣1600美元，一年你就少挣12个1600美元，老兄，这值得吗？"客户接通了乔治先生的电话，开始叫起来。

乔治先生懒洋洋地在电话里回答："我一个月多工作4天，一天8个小时，我能多挣1600美元，可是我的寿命将减少4年。4年的损失就是48个1600美元，到底哪种损失更大呢？"

不管是心甘情愿还是身不由己，但事实是大部分人都已然成为“工作狂”，当工作和健康有了冲突的时候，你会怎么办呢？乔治先生毅然选择了休息，投入到自然美景中，享受生活的乐趣，这样无疑更有利于工作，更有利于事业发展。这才是正解。人生在世，只有会珍惜自己的人才真正懂得了生活。

3. 自然界没有邪恶的思想，只有邪恶的行为

微博上说：谁心里没有点乱七八糟的爱呢？

倘若真有一种机器，能够让人走进爱人的梦里，那么世界上所有爱情神话都会破裂成一地鸡毛。“我只喜欢你一个人，我的梦里全是你。”你信吗？反正我不信，我不当那个超级理想主义的大傻瓜。没有谁的心是一尘不染的真空，都有斑斑驳驳的阴影，都有点乱七八糟的爱，大家都如此，不必苛求别人，也别苛求自己。

几年前，我认识了一个帅哥，这是难得又帅又给女人安全感的精品男人。他很爱自己的女朋友，在没上班之前，他觉得女友是世界上最美丽的姑娘，他从来不会看别的女人。

可是上班后，他多了和其他姑娘相处的机会，他经常和女同事一起讨论问题，一起出差，一起工作。慢慢地，他发现自己的女友并没有自己想象的那么好，他会不自觉地把目光停留在别的女人的脸上，有时候还会做梦梦到。

凑巧的是，也有不少姑娘跟他眉来眼去，最好玩的是那次单位组织献血行动，当他抽完血后，有两个姑娘准备好牛奶啊蜂蜜水什么的照顾他。

也就是这个事后，他给我打了个电话说道：“哥们儿，我很内疚。我

现在发现我女朋友不是最漂亮的，也不是最善良的，我现在喜欢和别的姑娘交往，我觉得我对不起我的女友，像是犯了罪一样。”

当时我抱着电话把他一顿猛夸，我说你挺爷们儿的，有点想法及时晒出来，反省，自悟，挺高尚的，何况你这只是正常的喜好呢，丝毫不龌龊，你尽管大胆地和女同事交往就是了。

后来他的梦里还是出现了其他美丽的姑娘，但这并没有妨碍他和女朋友结婚，现在的他是个很爷们儿、魅力四射的好丈夫好爸爸，还是有很多女人暗恋他，但他活得坦坦荡荡。

有一件事情是我们每个人所必须面对的，那就是自然界并不存在不含杂质的心灵，就像世界上并不存在完全专一的爱情一样，我们都曾沦为别人的旧爱，也都有过自己的新欢。就像我自己，我也有过无数个阴暗的卑鄙的冷酷的变态的想法，我想把坏人全灭绝，我讨厌看电影时挡住我视线的脑袋，我憎恨打扰我平静的人，我诅咒欺骗我感情的男人，我讨厌抢走我男朋友的女人，我不喜欢不欣赏我的人，我恨不得他们掉脑袋，可是，想想，终归是想想而已。当这些龌龊的想法刚要张开口咬痛我的心灵时，我会快速做出反应，及时检讨，把它们晾晒在阳光下，一番自我批评教育后，我会淡淡地微笑。

如果我们每个人都能保证及时地晾晒自己心底不光彩不磊落的想法，那我就可以对上帝汇报：您老人家可以省省了，去休息吧，不用救赎了，自然界没有邪恶的想法，大家都会自救。

4. 人体宛如彩绘玻璃窗，内亮才绚烂

微博上说：人好像彩绘玻璃窗。当外头有阳光时，玻璃窗看起来毫不起眼；然而一旦黑夜降临，只有从里面发光，他们真正的美才会显露出来。

换句话说，整容无法给你充满喜悦的人生，“法拉利”也不会让你被数百万人敬仰。唯有打开点亮内在的美好，才能照亮自己，照亮他人。可是放眼周遭，大多数人根本认识不到自己是彩绘玻璃窗，都执着于外立面的光鲜，忽视了内里的保养。

前两天接到朋友短信：这几天心里有点没着没落的，你说我是练古琴好还是古筝好呢？让我保养一下心灵。

就这么一则简短的信息，我却一直保存着不舍得删去。那天在钓鱼台的银杏大道上，我坐在银杏叶堆积成的“地毯”上，享受着深秋的凉意，盯着这条短信，浮想联翩。

保养心灵，说得多好啊！浮华世事，喧嚣红尘，我们多少人的心灵需要洗涤滋润保养啊？放眼周遭，人们对钱权物欲的追求日益膨胀，势不可当。酒楼、迪厅、舞厅、KTV、茶社，处处灯红酒绿，情调奢靡，有谁还会在午夜捧一盏清茶，翻几页书卷，细细揣摩地老天荒、春华秋实、过去未来？

因了这保养心灵四个字，因了朋友身为官员而说出这四个字，感动良久。或许正是缘于这份琴心，缘于没有忘记保养心灵，朋友才能于繁忙的公务之余，有闲情雅意和我谈谈文学，聊聊理想，偶尔还能结伴出游，让地处闭塞的家乡有了一丝亮色，给找不到北的同行者以无声的激励和鞭策。

是的，当初的才子佳人因了世俗的打磨会渐趋平庸浮躁，曾经的凌云壮志会在现实的层层碰壁之后丧失殆尽，连仅存的一点诗意琴心，也

会在某个捉襟见肘的日子里一扫而光。

难道，我们真的如此无能为力吗?

让我们将时光的钟摆倒拨回千年之前吧：

苏轼一生屡屡获罪，几次危及生死存亡。在他被贬到偏远的惠州之际，仕途已步入绝境，连生计都成了问题。但就是此时，在他眼里，风清依然，月明依旧，天地万物，苍郁葱茏，诗书做伴，字画相随，平生快意。有苏轼在惠州所作诗文为证：“为报诗人春睡足，道人轻打五更钟。”尽管这诗句为他带来了更深的灾难，但他那种淡泊达观、泰然自若、真正纯粹的人文精神是当权者无法摧毁的。

我之所以强调苏轼具有的是真正纯粹的人文精神，是相对于现今一些总以怀才不遇自居，常常牢骚满腹、言行另类、举止反常、动辄嘲笑天下、与世难谐的那些“天才”们而言的。

苏轼的诗词书画哪样不是取得了登峰造极的成就。他却那样荣辱不惊、平平淡淡。苏轼一生仕途坎坷，屡次被贬，哪一次不是刻骨铭心?他却随遇而安、安贫乐道。因为他从未忽视对心灵的由内到外的保养。正如他自己所说：“一点浩然气，千里快哉风。人生如逆旅，我亦是行人。”

如果将过往的岁月细细聚焦，像苏公这样以艺术修身养性，在人生江河湖海中踏浪而行的不乏其人，陶渊明的归隐田园，郑板桥的难得糊涂，无不让人肃然起敬。他们的心都是彩绘玻璃窗，黑夜降临的时候，灯火通明。

寒冷，不过是教你珍惜温暖；花落，不过是教你珍惜花开；黑夜，不过是教你点亮心灯。当心灵蒙尘的时候，请学学这些前辈，让心灵发光吧。比较欣慰的是，也有不少人已经意识到人体是彩绘玻璃窗，他们用自己的方式点亮心灵。

一个婚姻连遭不幸的女友说，在那道不尽的悲凉里，是书本一直陪伴她、支撑她，是仅有的对于文学的那点爱好使她挺了过来。当忧伤转化为欢颜，她首先感激的总是书本。

一位怀才不遇的师友也曾对我说，如果问他为什么坚持着？在为数

不多的选项中，重要的一点便是，因为梦想不曾老去，所以坚持着很美好。

另一位做生意的旅友也曾对我说，平时工作特别繁忙，稍有空闲的时候，她便喜欢不停行走，行摄天下。那时会全身心放松，陶醉在光影的国度，特别有感觉。

以上几位生活中的朋友，或许他们自己没有意识到，但他们在真真切切地做着一件事，那就是用文学和艺术在保养心灵。

其实，能够怡情养性，让心灵发光的，不仅仅只有文学和艺术，人的很多正当兴趣爱好也能起到相同的作用，比如各种体育运动和下棋等都很有益身心，而充满灵性的大自然更是心灵的天然氧吧。

5. 有好心情才会有好风景

微博上说：人生就是一场旅行，有好心情才有好风景。

虽不是广告业内人士，但我非常喜欢看广告片，因为有些商业广告的画面和文字都很震撼，很通透。

最近看到一个广告，非常喜欢。

广告中，一个穿白衬衣眸子明亮的男人坐在火车上，微笑观望着窗外渐渐而过的风景。接着旁白缓缓而至："人生就是一次旅行，不在乎时间的长短，在乎的是旅途的风景和看风景的心情！"

画面让人感觉温暖平静。每每看完，心里都仿佛影射出一道光线，会如同画面般变得异常柔和。

我想，人生的确犹如一次旅行。其实在生命这段旅程中，每个人都一样，起点到终点，历经不同事情，然后殊途同归。不过，人和人的感

受不同，所描画的人生内容就不同，有的人说：活着真好，真精彩，惊喜不断。有的人却说：活着简直是受罪，世事无常，坏事连连。

其实人生很神秘很诡异，有好心情才有好风景，好心情吸引好风景，坏心情吸引坏风景，你相信吗？你想知道坏心情是怎样制造坏风景的吗？

请看英国著名的心理学家理查德案头上的一个典型的心理案例：

早上，麦克吃早饭的时候，不慎将一只玻璃杯子掉在了地上，在砰的一声爆响中，麦克心里很不安，继而又觉得这是一个不好的预兆。大早上的，怎么就会摔碎一只杯子。麦克瞪着眼睛想，这一天不会发生什么不测吧。

麦克谨慎了起来，心里开始有些惶然。他开车行驶在高速公路上时，一辆警车从后面追上来，拦住了麦克，检查他是否带了驾驶证。麦克十分不悦，觉得今天对自己来说就是一个背兴的日子。

到了公司，麦克依然身心不宁。他去做会议纪要，同时心里还在想，早上怎么就会打碎一个杯子。他已经许多年没有打碎东西了，打碎杯子到底预示着什么，一定是预示着什么。会散了，麦克突然发现，在纪要上，他忘记了依次写下发言人的名字，到底谁讲了什么，谁在前、谁在后，记录上都没有记。麦克的脑子里嗡的一声，一阵轰鸣。忘记写发言人的名字，是会议纪要最忌讳的事。

麦克颤颤抖抖地把会议纪要递给上司，上司一眼就看出了问题，脸色顿时一阵难看。麦克忙说："今天早上，我打碎了一只杯子……"上司没有听懂他在说什么。

回到办公室，麦克感到今天的一切更加不对。他索性拿起电话，取消了傍晚给朋友去过生日的约定。尽管他觉出自己的做法有些欠妥，但他还是觉得今天最好什么也别干。麦克的这一决定无疑伤害了朋友，但他已经顾不得了。

中午，麦克去餐厅吃饭，餐厅里拥拥挤挤，他走近唯一的一个空座位，才发现原来这是一把三条腿的瘸腿凳子，麦克感到三条腿的凳子是

有危险的。今天他很不顺，不能再赶上倒霉事。他无论如何不能坐这把三条腿的瘸腿凳。

只可惜，坐在瘸腿凳对面的女孩儿，正是麦克朝思暮想的姑娘吉娜。在麦克愣神的时候，他的情敌霍顿已经一屁股坐在了瘸腿凳上。

麦克不知道，他如此忧郁已经令女孩儿吉娜很不满。瘸腿凳有什么关系？真的到了不能坐的程度吗？麦克这人是不是有什么毛病？吉娜的目光或许这么想。也许正是这一细节，让女孩吉娜对麦克有了不妙的看法，可麦克怎么解释呢，怎么说清他今天早上打碎了一只杯子呢……

下班的时候，售楼处突然打来电话，让麦克赶紧去看他预约了许久的户型。排队看房的人不止麦克一个。麦克曾对那个小区十分满意，一直梦想在那里购置一套公寓。然而麦克觉得今天一切都不顺，再好的事，在今天办也会出问题。电话里，麦克拒绝了去看房子，说他今天有更重要的事。售楼处抛开麦克，给下一个客户打电话，麦克失去了一次最理想的搬迁机会。

那只打碎的杯子一整天都在骚扰着麦克。

晚上麦克回到住处，心里依然十分郁闷，他准备冲个热水澡，试图改变一下心情。回想这一天的事，他发现自己一直处在焦躁中，心里总有一股无名火。麦克站在莲蓬头下冲澡，水温似乎不够，其实和平常差不多。麦克将开关拧到最大，他还是觉得水不够热。麦克气得猛然一拧，把一天的愤怒都集中在了手上，他终于爆发了，只听咔嚓一声，阀门头竟然被他彻底拧断。顷刻间，水流如注。浴室、客厅里一片汪洋。麦克气愤地想，今天就是一个倒霉的日子，你看，什么都不顺，出了这么多的问题！说不定，楼下的住户已经被淹了。

是的，一切都是从早上那个被打碎的杯子开始……

其实，一个杯子被打碎了，与一天的事情到底有什么关系？打碎的杯子，与会议纪要有什么关系，与三条腿的凳子有什么关系，与参加不参加朋友的生日有什么关系，与去不去看房有什么关系，与热水器的温度有什么关系？统统都没有关系，但麦克从心里把它们弄得有了关系。

有关系的是麦克的自我暗示。在自我暗示下，麦克一整天都在捉弄自己，怎样不好，怎样倒霉，他就怎样想。然后认定，这一天的事情就是这个样子。

在心理上，许多人习惯这种自我捉弄。早上出点事，便会暗示自己一天都不好，如果一年的开头出点事，便暗示自己这一年都不好。这样日复一日、年复一年下去，一辈子都不会有好风景，也没有好风景。

如果多给自己一些阳光，凡事都往好的地方想，风景就会大不同，生活的质量就会不一样。还以麦克为例，一个杯子打碎了，这是这一天的起点，如果麦克把打碎杯子当作一种好事临门的征兆，他这一天的情景就会是另一个样子。会议纪要不会出错，与女孩间的关系会更加融洽，兴许还会订下理想的房子，淋浴的阀门也不会拧坏，他如果不是慌慌张张地开车，警察也不会拦他……他这一天会收获全部喜事。晋升、爱情、房子都有了嘛。

人生是一场漫长的旅行，每一天也都是一次短暂的出行，每天都带着美好的心情上路，你会发现每一天都是美丽的风景。千万别自己弄坏了自己的心情。如果今天早上心情不爽，一定别做下一个“麦克”。

6. 把明天交给明天，把今天还给今天

微博上说：不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处，一天担当就够了。远虑是无穷尽的，不要让远虑成为近忧。

生活，是一种缓缓如夏日流水般的前进。我们20岁的时候，不要焦急30岁的皱纹，不应该去忧虑50岁的衰老，我们生的时候，不必去期望死的来临，让该来的来，该走的走，你需要做的是——珍惜每一个当

下，及时行乐，该玩的玩。

可是大部分人都做不到这一点，据我观察，那些活得不快乐的人，通常都是没有今天的人，他们生活的每一天，不是在为明天的事情发愁，就是在为昨天的事情后悔，所以，他们根本没有心情享受当下。

看书时，读到一则关于沙鼠的故事：

在撒哈拉沙漠中，有一种土灰色的沙鼠在旱季来时，总要囤积大量草根。它们忙忙碌碌，从早起到夜晚，辛苦的程度让人惊叹。可是有一点，囤积的草根足以让它们度过旱季时，它们仍会不停地寻找和囤积，否则便焦虑不安，嗷嗷叫个不停。一只沙鼠在旱季需要的是两公斤草根，而实际上沙鼠都要运回10公斤的草根才踏实，最后还得将大部分腐烂的草根清理出洞。

经过研究证明，这一现象由一代又一代的沙鼠遗传基因决定，是沙鼠一种本能的担心，沙鼠根本用不着如此劳累和过虑，这种本能的担心使沙鼠付出了大于实际需求的几倍甚至几十倍，而且这付出是多余的。

曾经因为沙鼠个头大，能准确地反映出药物的特性，有不少医学界的人士想用沙鼠代替小白鼠做医学实验，可实践中行不通。沙鼠们一到笼子里，就找草根，尽管笼子里不再缺少食物，但它们还是习惯性地不能踏实，一味地焦虑，在丰衣足食的情况下很快地死去。医学界的解释是：因极度焦虑而死亡，来自一种自我心理的威胁，也就是说，这是它们头脑中的一种潜意识决定的。虽然没有任何的威胁所在。

是否人类也有如沙鼠的这一举措？我肯定。

你能想象物质生活极大丰富、感情生活非常富足，应有尽有的女人整天活得生不如死的吗？我身边就有一个。

她是我的朋友，全职太太，丈夫在国企上班，对她百依百顺，婆家爱惜她，娘家宠着她，有房有车有自由，在外人看来，她活得多惬意啊。可我感觉她甚至不如村头奶孩子的妇女快乐。

每次和我网聊或者面谈，从她嘴里出来的都是林林总总的担忧：小区的幼儿园不好，将来有了孩子上学怎么办？自己没有工作，万一老公的单位将来有个变动怎么办？婆婆家在农村，以后要过来养老怎么办

啊？还有，婆婆现在身体是很好，将来万一有个病，自己手头那几百万，怎么应付啊？实际上，她现在连孩子都没有，婆婆也不会离开农村的家，她所有的担忧都是多余的。

其实，人要想快乐地活在当下要有三个条件：人物的在场、空间的在场和时间的在场。但是，现实的情形是人物不在场：我们的头脑一刻不停地跑个没完，我们不是在回忆过去，就是在幻想未来，却很少真正地感受现在的每一秒钟。因为这样的不在场，所以我们总是在错过生活的真谛。

如果我是沙鼠，我想我会是沙鼠王国里的另类。懒惰得不去想那几十年，不去想那两公斤外的草根。世间事，悲欢几许？人生苦短，又如蜉蝣于天地，转瞬即逝便灰飞烟灭。有理由让自己不快乐地困于几十年中，而后如沙鼠般在丰衣足食的焦虑中绝望致死吗？

人生路上有无数的驿站可以歇脚，有的包袱可以等到该背的时候再去背，用不着把所有的包袱都背在今天的背上。我们不是超人，精力总是有限的，不要试图在今天解决明天的所有问题。你应该学会，把明天的烦恼交给明天，把昨天的烦恼甩给昨天，把今天的快乐交给自己。

【必纠错】

1. 停不住：知道如何停止的人，才知道如何高速行驶

这个标题纯粹是受某面膜在北京地铁里的广告宣传画影响。

一个长发飘飘的女孩在法国的小镇上悠闲地游走，高跟鞋拎在手里，或是站在屋顶上沐浴着静谧的夕阳霞光，或是裙裾飞扬奔跑在绿叶花丛中。文字是：停下来，享受美丽。

这则画面很动人，它在传达一种慢悠悠的生活状态，而不是像众多的化妆品广告那样，一个美女千姿百态地站在那里，摸着自己的脸蛋，硬生生地说“皮肤好水哦”。

好一个“停下来，享受美丽”。这样的文字真是醉人。那一晚上，我都在琢磨这个“停”字，联想到曾经的滑雪体验，我总结出“停下来”是一条很重要的人生哲理。

我在滑雪的时候，最大的体会就是停不下来。我刚开始学滑雪时没有请教练，看着别人滑雪，觉得很容易，不就是从山顶滑到山下吗？于是我穿上滑雪板，哧溜一下就滑下去了，结果我从山顶滑到山下，实际上是滚到山下，摔了很多个跟斗。我发现根本就不知道怎么停止、怎么保持平衡。最后我反复练习怎么在雪地上、斜坡上停下来。练了一个星期，终于学会了在任何坡上停止、滑行、再停止。这个时候我就发现自己会滑雪了，就敢从山顶高速地往山坡下冲。因为我知道只要我想停，一转身就能停下来。只要你能停下来，你就不会撞上树、撞上石头、撞上人，你就不会被撞翻。

看来，只有知道如何停止的人，才知道如何高速飞驰。我在想，汽车的速度是不是也是这个原理呢？有的车可以上200公里，有的车只能上120公里，为什么？发动机估计不相上下，差距在刹车系统，上了200公里刹不了车！我不懂机械，只是猜测，但我预感多少沾点边吧。

停下来，才能享受美丽；停下来，才能走得更快更稳更远。人生的美丽和幸福，是属于那些懂得随时将忙碌暂停而偷闲的人。我们有足够的理由让自己“停下来”。遗憾的是大多数人都停不下来，他们看起来太忙了，在这忙碌的世界上过活，手脚不停，没有时间回一回头或者停一停步子，欣赏一下风景。结果，使这原本丰富美丽的世界，在人们眼中空无所有，只剩下了匆忙和紧张，劳碌和忧愁。这就是焦虑时代的病根。

2. 贪不够：贪婪是人类心中的尖刺

欲望，有时候是前进的动力，可失控的欲望就是贪婪，贪婪会蒙住人们感受幸福的心灵，焦虑和不安便接踵而来。贪婪是心上的刺，搅得人心神难安。

“地中海国家最佳思想家”、埃及著名小说家陶菲格·哈基姆曾用这样一则寓言来描述人类的贪欲：

小鸟问父亲：“世上最高级的生灵是什么？是我们鸟类吗？”

老鸟答道：“不，是人类。”

小鸟又问：“人类是什么样的生灵？”

“人类……就是那些常向我们巢中投掷石块的生灵。”

小鸟恍然大悟：“啊，我知道啦！可是，人类优于我们吗？他们比我们生活得幸福吗？”

“他们或许优于我们，却远不如我们生活得幸福。”

“为什么他们不如我们幸福？”小鸟不解地问父亲。

老鸟答道：“因为在人类心中生长着一根刺，这根刺无时不在刺痛和折磨着他们。他们自己为这根刺起了个名字，管它叫做贪婪。”

小鸟又问："贪婪？贪婪是什么意思？爸爸，你知道吗？"

"不错，我了解人类，也见识过他们内心那根贪婪之刺。你也想亲眼见识吗，孩子？"

"是的，爸爸，我想亲眼见识见识。"

"这很容易。若看见有人走过来，赶快告诉我，我让你见识一下人类心中那根贪婪之刺。"

少顷，小鸟便叫了起来："爸爸，有人走过来啦。"

老鸟对小鸟说："听我说孩子，待会我要自投罗网，主动落到他手中，你可以看到一场好戏。"

小鸟不由得十分担心，说："如果你受到什么伤害……"

老鸟安慰它说："别担心，孩子，我了解人类的贪婪，我晓得怎样从他们手中逃脱。"

说完，老鸟飞离小鸟，落到来人身边。那人伸手便抓住了它，乐不可支地叫道："我要把你宰掉，吃你的肉。"

老鸟说道："我的肉这么少，够填饱你的肚子吗？"

那人说："肉虽然少，却美味可口。"

老鸟说："我可以送你远远比我的肉更有用的东西，那是三句至理名言，假如你学到手，便会发大财。"

那人急不可耐："快告诉我，这三句名言是什么？"

老鸟眼中闪过一丝狡黠，款款地说道："我可以告诉你，但是有个条件：我在你手中先告诉你第一句名言；待你放开我，便告诉你第二句名言；等我飞到树上后，才会告诉你第三名句言。"

那人一心想尽快听到三句名言，好去发大财，便马上答道："我答应你的条件，快告诉我第一句名言吧。"

老鸟说道："这第一句名言便是：莫惋惜已经失去的东西！根据我们的条件，现在请你放开我。"那人放开了老鸟。

"这第二句名言便是：莫相信不可能存在的事情。"说完，它边叫着边振翅飞上了树梢，"你真是个大傻瓜，如果刚才把我宰掉，你便会从我腹中取出一颗重量达120克、价值连城的大宝石。"

那人听了，懊悔不已，把嘴唇都咬出了血。他望着树上的鸟，仍惦记着他们刚才谈妥的条件，便又说道："请你快把第三句名言告诉我！"

老鸟讥笑他说："贪婪的人啊，你的贪婪之心遮住了你的双眼。既然你忘记了前两句名言，告诉你第三句又有何益？难道我没有告诉你'莫惋惜已经失去的东西，莫相信不可能存在的事情'吗？你想想看，我浑身的骨肉羽翅加起来不足100克，腹中怎会有一颗超过120克的大宝石呢？"

那人闻听此言，顿时目瞪口呆，好不尴尬，脸上的表情煞是可笑……

一只鸟就这样耍弄了一个人。

老鸟回望着小鸟说："孩子，你现在可亲眼见识过了？"

小鸟答道："是的，我真的见识过了。可这个人怎会相信在你的腹中有一颗超过你体重的宝石，怎会相信这种根本不可能存在的事情呢？"

老鸟回答说："贪婪所致，孩子，这就是人类的贪婪本性！"

贪婪是阻碍人心智正常生长的毒瘤，会让人失去最基本的判断和健康的心性，会让人的智商降低到负数，放下贪婪，就能不焦虑，不恐惧。

3．太狂妄：狂妄的人心不满足

狂妄，也是让心灵不安的重要因素。

现在，谦虚的人少了，低调的人少了，牛人是越来越多了，每个人都生怕被人看扁了，都喜欢被万人仰视。像只骄傲的孔雀，没人喝彩就气不过，又像一只时刻准备战斗的公鸡，不把对方啄个头破血流，少人鼓掌就心不服。

一个满怀失望的年轻人千里迢迢来到一座寺院，对住持释圆说："我一心一意要学丹青，但至今也没有找到一个能令我心满意足的老师。"

释圆笑笑问："施主走南闯北十几年，真没能找到一个自己满意的老师吗？"年轻人深深叹了口气说："许多人都是徒有虚名啊，我见过他们的画，有的画技甚至不如我呢！"

释圆听了，淡淡一笑说："老僧虽然不懂丹青，但也颇爱收集一些名家精品。既然施主的画技不比那些名家逊色，就烦请施主为老僧留下一幅墨宝吧。"说着，便吩咐一个小和尚拿了笔墨砚和一沓宣纸。

释圆说："老僧的最大嗜好，就是爱品茗饮茶，尤其喜爱那些造型流畅的古朴茶具。施主可否为我画一个茶杯和一个茶壶？"

年轻人听了，说："这还不容易！"于是调了一砚浓墨，铺开宣纸，寥寥数笔，就画出一个倾斜的水壶和一个造型典雅的茶杯。那水壶的壶嘴正徐徐吐出一脉茶水来，注入到了那茶杯中去。年轻人问释圆："这幅画师父满意吗？"

释圆微微一笑，摇了摇头，说："施主画得确实不错，只是把茶壶和茶杯放错位置了。应该是茶杯在上，茶壶在下呀。"年轻人听了，笑道："大师为何如此糊涂，哪有茶壶往茶杯里注水，而茶杯在上茶壶在下的呢？"

释圆听了，又微微一笑说："原来施主懂得这个道理啊！施主渴望自己的杯子里能注入那些丹青高手的香茗，但你总把自己的杯子放得比那些茶壶还要高，香茗怎么能注入施主的杯子里呢？只有把自己放低些，才能吸纳别人的智慧和经验。"

想让生活充实自己，首先要正确地认识自己。海洋之所以如此壮阔，是因为知道自己身处低下，所以张开胸怀处下不争。同样，你要想拥有吞纳百川般的事业和辉煌，首先应像海洋一样张开自己的心胸和肚量，多一些谦虚和包容，少一些轻率和狂妄。

4．太浮躁：浮躁的人生不安稳

浮躁是现代人的通病。到底什么是浮躁呢？有句通俗的解释非常经典：希望不劳而获，不肯安安静静地坐下来做该做的事。顺着这句话一发挥：浮躁就是不安稳。

青年人不安于冷冷清清地学习；中年人工作中表现得焦虑不安，老觉得现有的工作不够好，想跳槽，思想不停摇摆；老年人对养老心里没谱，担忧情绪挥之不去。曾经有不少的哲学家和心理学家都深入研究过这种全民浮躁现象，有的甚至将其称为“时代的基本焦虑”。

一位阅历颇深的老人为了教育自己的外孙不要浮躁，亲手用纸做了一条长龙。

长龙腹腔的空隙仅仅能容纳几只半大不小的蝗虫慢慢地爬行过去。

但老人捉过几只蝗虫投放进去，它们都在里面死去了，无一幸免！

老人对外孙说，蝗虫性子太躁，除了挣扎，它们没想过用嘴巴去咬破长龙，也不知道一直向前可以从另一端爬出来。因此，尽管它有铁钳般的嘴壳和锯齿一般的大腿，也无济于事。

当老人把几只同样大小的青虫从龙头放进去，然后再关上龙头，奇迹出现了：仅仅几分钟时间，小青虫们就一一地从龙尾默默地爬了出来。

蝗虫的死是因为它不够冷静，不愿等待，只知道笨拙地不停地挣扎，也就是浮躁，所以只有死路一条；而青虫却恰恰相反，它懂得分析，知道如何选择并善于坚持，有定力，所以它活了下来。

生活中有太多蝗虫一样的人，极其注重个人的得失，什么都想得到的同时又什么都舍不得失去，遇到障碍或瓶颈没有耐心分析，幻想不劳而获，幻想不成就粗野地挣扎，他们被笼罩在浮躁的阴影下，心房被纷

扰得没有一分安宁。

浮躁的产生有深刻的时代根源，社会整体节奏加快、人际关系日益淡漠和功利化、生活和工作不稳定、人生发展没有稳定的预期、竞争激烈和天灾人祸等等，都是浮躁的诱因。但根本的原因还在于没有定力。

一个人若定力不够，面临纷扰时就会乱了阵脚，面对诱惑时就会忘了自己的真正需要，总之他们就像个稻草人一样，很容易受外在风物的摆布，心旌飘摇，非常被动。

你想告别内心的混乱吗？最有力的方法只有一个，那就是提高定力，定力是矫正心态的定海神针。定力提高了，心态就摆正了，你的内心世界就正本清源了。

5. 目的性：功利的人性不纯洁

有位花匠，他家院子里的一株葡萄藤结了不少葡萄，花匠很高兴，便摘了一些送给了一个商人，商人一边吃一边说："好吃，好吃！多少钱一斤？"花匠说不要钱，但商人不愿意，坚持把钱付给了他。

花匠又把葡萄送给了一个职员，他接过葡萄后沉吟了良久，问："你有什么事要我帮忙吗？"花匠再三表示没有什么事，只是想让他尝尝而已。

花匠又把葡萄送给了一位少妇，她有点意外，而她的丈夫则在一旁一脸的警惕。看样子，他极不欢迎花匠的到来。

花匠又把葡萄送给了一位过路的老人，老人吃了一粒后，摸了摸白胡子，说了声"不错"，就头也不回地走了。

花匠很高兴，他终于找到了一个真正能和他一起分享快乐心情的人。

不过在我们这个俗世，花匠少，商人多。一些人带着目的性做人，总是怀着目的之心揣测他人，要么就是求人，要么就是被求，因为一天到晚活得紧张兮兮的，时刻担忧贼来敲门，自然就轻松不起来。其实头脑简单点，心思粗放点，会比较自在，所以，我情愿做一个傻傻的花匠，哪怕有时被别人误解。

6. 太复杂：复杂的脚步太沉重

与一位老朋友聊天，聊到动情处，她说：活着太累了，生活太复杂了。今天考虑这，明天考虑那，一个问题刚解决，另一个问题又冒出来，很多时候不知道如何是好。

她没完没了地抱怨，我扑哧一声笑了，朋友说，你还是那么没心没肺啊。

我说我不是没心没肺，只是头脑简单，所以我这里没难事。你少考虑点，老老实实做事就轻松了。

其实，人生很简单，该做事的时候你老老实实做事，累的时候你安安心心休息，该工作工作，该吃饭吃饭，该睡觉睡觉，就这么简单，说人生复杂，都怪你想得太多。

我的简单得益于下面这个3只钟的故事：

一只新组装好的小钟放在了两只旧钟当中。两只旧钟滴答、滴答一分一秒地走着。

其中一只旧钟对小钟说："来吧，你也该工作了。可是我有点担心，你走完3200万次以后，恐怕便吃不消了。"

"天哪！3200万次。"小钟吃惊不已。"要我做这么大的事？办不到，办不到。"

另一只旧钟说：“别听他胡说八道。不用害怕，你只要每秒滴答摆一下就行了。”

“天下哪有这样简单的事情，”小钟将信将疑，“如果这样，我就试试吧。”

小钟很轻松地每秒钟“滴答”摆一下，不知不觉中，一年过去了，它摆了3200万次。

可见，同样一件事，想得简单，解决起来就简单，想得复杂，解决起来就棘手，明明很简单的问题也会变得不知所措。世界上很多老大顶尖级的难题都是头脑简单的人在不知情的状态下轻易攻克掉的。

某中学的数学教师每天给他的一个学生出3道数学题，作为课外作业让学生回家后去做，第二天早晨再交上来。学生非常听话，每天都按时完成老师布置的作业。

突然有一天，这个学生回家后才发现老师今天给他出了4道题，并且最后一道题目似乎有些难度。可是，因为老师并没有给他强调什么，他也没有感觉到特别的压力，照样像往常一样思考、解决，满怀信心地沉入到解题的思路中……天亮时分，他终于把这道题给解决了。

第二天，他像往常一样把作业交上去，谁知当他把这4道已解的题目交给老师时，老师非常震惊：原来，最后那道题竟是一道在数学界流传已久而无人能解的难题。老师把它抄在纸上，不经意把它与另外3道普通题混在一起交给了这个学生。老师做梦都没想到，他的学生竟然在不明实情的前提下，意外地把它给攻克了。

现在让我们来假设一下，假如老师是有意把这道题交给学生，并给他强调这道题目多么多么难，大数学家都解决不了。他还会有信心去解决并且在一夜之间将它攻克吗？我想，他肯定不会，而且，如果先前这个中学生知道这道题的“来头”，他连接都不会接。因此，以平常心应对，难题也将变得简单。

最后，让我们以契诃夫的那句名言结束本节的讨论吧：

愿你安好如初，最重要的是你能快乐生活，别把人生想得太复杂，因为人生的真实面目恐怕是再简单不过的事情。

【正解】

1. 有心情干啥就干啥

很多烦恼源自想做而不能做：明明想睡觉，还是得工作；明明想工作，结果偏偏有同事之间的矛盾要化解，部门之间的矛盾要协调；明明想做这件事，领导偏安排那件事……

正是因为有这些心情和现实的错位，才导致人无法随心所欲，只能忍气吞声，饱受憋屈。

于是不少人哀叹：无时无刻不在做梦，却又无时不在现实的牢笼中。

如何摆脱现实的藩篱？也很简单：高潮时享受成就，低潮时享受人生。有心思时干有意义的活，没心情时做有意思的事。总而言之一句话，有心情干啥就干啥，有能力干啥就干啥。因心情而定，量力而行。

若是细分一下，有两种思路可以借鉴。

第一，有心情干啥就干啥。

假如你手头的事情可以拖一拖、缓一缓，而心驰神往的事情又美不胜收刻不容缓，或者晚了就来不及了，那我斗胆怂恿你放下手里的活，圆你心中的梦。

秋天是北京最美丽的季节，遗憾的是，北京的秋总是很短，而秋高气爽的天气就更少了。在阳光灿烂的深秋欣赏金黄的银杏叶，那就更不容易，所以这个秋天，我最大的梦想就是能有那么一天，阳光很好、无风，银杏叶儿老老实实地待在树上金黄金黄的，去钓鱼台旁边的银杏大道发呆。总算等到这么一天，可不巧的是交稿的期限迫在眉睫，于是我开始犯愁：我是写稿呢？还是出门捕捉美丽的秋色呢？

经过5分钟的思考，我做出大胆的决定：去赏银杏。我的依据是：晚一天交稿没什么，可是老天爷不等我啊，说不准今夜一场大风，树叶儿

全掉光，这一等，就是一年啊。再说，心里记挂着秋游，实在写不出好文字。这样一想，我就正大光明地出门了。

第二，能干啥就干啥。

如果不能由着性子来，那就根据客观情势决定能干啥就干啥吧。

一位老和尚，他身边聚拢着一帮虔诚的弟子。这一天，他嘱咐弟子每人去南山打一担柴回来。弟子们匆匆行至离山不远的河边，人人目瞪口呆。只见洪水从山上奔泻而下，无论如何也休想渡河打柴了。无功而返，弟子们都有些垂头丧气，唯独一个小和尚与师父坦然相对。师父问其故，小和尚从怀中掏出一个苹果，递给师父说，过不了河，打不了柴，见河边有棵苹果树，我就顺手把树上唯一的一个苹果摘来了。后来，这位小和尚成了师父的衣钵传人。

能干啥就干啥，没有穷途，也没有末路，时时刻刻都有收获。

世上有走不完的路，也有过不了的河。过不了的河掉头而回，也是一种智慧。但真正的智慧还要在河边做一件事情——放飞思想的风筝，摘下一个“苹果”。历览古今，抱定这样一种生活信念的人，最终都完成了人生的突围和超越。很多人只盯着奔腾的河水发愁，而看不到河边的苹果树。

2．爱阅读，品味书香心自沉

欧美国家原来有个传统，晚上一家人坐在一起，母亲或父亲拿起书读给大家听，现在恐怕已经很少见了。我们通过网络和电视接触很多信息，这种信息获取跟持续专注的阅读行为有本质上的差异。浮光掠影的信息使我们停留于表面，而阅读则帮助我们进入更深沉的世界，让我们的心和现实保持一种疏离，这种疏离会让心灵更宁静。

我有阅读的习惯，沙发上、床头的柜子上、阳台上、吧台上，都有

书的影子。我读的书很杂，财经类、文学类、收藏鉴赏类、时尚杂志、儿童漫画，随心所欲什么都看。闲暇时，顺手抽出一本，感兴趣的细细读，不感兴趣的一目十行扫过。读书的品种与内容根据年龄、工作性质、生活阅历和性情爱好不断地发展变化。如果简单按照成长经历来划分的话，大致可分为童年、青少年、成年、中年四个阶段。

童年时代和所有的孩子一样，喜欢听童话故事，喜欢看各种各样的小人书，尤其是传统故事连环画册。与四大名著最早的亲密接触就是从小人书开始的，还有《聊斋》啊，《封神榜》啊，一套一套图文并茂，在似懂非懂中感受着古典文学的美与魅，幻想着自己也能腾云驾雾、上天入地。

青少年时代对诗歌小说着了迷，青葱少女，月也朦胧，人也朦胧。从舒婷顾城到普希金、泰戈尔，从琼瑶、金庸、梁羽生到托尔斯泰，统统拿来读，成为那段岁月精神上的营养品。多读优秀的诗歌与小说，会让一个人感情丰富，性情高贵。

成年工作后，除了每日必读的报纸和杂志外，我还非常喜欢散文随笔。著名作家冯骥才说："散文是最随心所欲的文字，也是无所不谈的文章。"确实如此。每次阅读散文，我都感觉自己像精灵一样在太空漫步，离心灵很近，而随笔类的文章总是令人在现实中保持清醒，离现实不太远。例如余秋雨的系列散文随笔《千年一叹》《游走废墟》等等，天文地理、风土人情、文化宗教、政治经济无所不谈，思想意识深厚，文化内涵丰富，属于大散文范畴。追随着这样的文字，读者也视听八方、思接千载，就会站在一个较高的文化平台和精神层面上，不断内省自己内心的精神追求和物质欲望，贯通世事、掌持人生。

"你或许拥有无限的财富，一箱箱的珠宝与一柜柜的黄金，但你永远不会比我富有，因为——我有一位读书给我听的妈妈。"美国诗人史斯克兰·吉利兰的《阅读的妈妈》是一首全世界人都喜爱的诗。拥有这样一位好妈妈是一件多么幸福的事？其实你一辈子都可以拥有这样一位好妈妈，你可以自己做自己的妈妈啊，每天都给自己讲故事听，想听什么就讲什么。

读书让生活更充实，高贵你的灵魂、提升你的品位、开阔你的视野、增强你的自信、抚慰你的灵魂，我实在不明白为何有些人不爱读书。

3. 坐拥自然，天外“意游”

人人都想过闲云野鹤的生活，在大自然的天然氧吧里，自由、舒展，无拘无束，不用看领导脸子，不用端着架子，不用既当爷爷又当孙子，可是大多数人都碍于工作无法成全自己的游兴。现在，我来告诉你一个好办法，足不出户就能游遍千山万水——意游。

“意游”的概念就是，我们运用意念来进行幻想，将自己放入脑海中某一位置，再配以自己知道不知道或者遐想的各种环境景色，旅游胜地、名胜古迹、宫殿寰宇；粗犷点的你想想原始大森林、野外露营、急速攀爬；科幻点的你加上百慕大三角、斯古通大爆炸现场，就算冒险点进入史前时代都可以。想玩啥、怎么玩都可以，把自己设想为这里面的某一个游客、过路的，以至于你把自己幻想成了一个幸福无比的主角在“意游”中随便邂逅。

当然，在进入“意游”前，得或多或少对天文地理，古今逸闻，中外趣事等最好稍微有些了解，这样再配上自己的意境，能游出多么有意思的幻想来啊。

“意游”的好处是，免除金钱之费、肌体之劳，满足了都市年轻人的旅游梦想；在完成一次很好的“意游”的时候，你会大量查阅前往场所的相关资料、路线、典故等，很好地充足了自己在这一领域的知识；“意游”之后，如嫌不过瘾可再来一次，游后若有兴趣，可操笔记录，你那完美的想象力配以优美文字，又可完成一部旷世游记。

其实，“意游”这个词虽是我在这里第一次提出，但这个事古已有

之。二十四史的《宋书》有一段讲到宗炳，宗炳这个人每游山水，往辄忘归(喜欢游山玩水，一去了就不回来)，结果呢，旅行的时候生了病，就回到了江陵，感慨曰：老疾俱至(我老了，也生病了)，名山恐难遍睹(天下名山我看不完了)。他自己坐在家里，心得感觉重新整理过以后，卧以游之——不能亲自去旅行了，便躺在床上来旅行了。凡所游履(一辈子去的地方)，皆图之于室(在房间里面就画出来)。他跟别人说，他作曲弹琴，音乐响的时候，房间里他去过的山都会跟着动。

旅游，有一颗心就够了。“有一颗心，很骄傲，骄傲的眼眸，素笔难描，一望是水，二望雪飘；有一颗心，很从容的格调，霜来秋枫，初寒微红，再寒色浓，有一颗心，志未肖，大地常绿我不凋。”汪国真如此说。这是源于自然的真谛，也是我们“意游”的写照。

4. 怀旧，慰藉心灵

微博上说：当一个人开始怀旧的时候，只有两种可能：老了或者准备老了。

这句话我严重不同意，因为对我而言，怀旧是一份美好的情愫，关于怀旧的价值，我比较倾向于英国心理学家维尔德斯屈特的说法：“在给人鼓舞、让人产生乐观情绪的怀旧过程之后，人会重新体会到被爱的感觉，孤独感也随之消失。”

你喜欢壁炉吗？你对壁炉文化有了解吗？你知道壁炉的好处吗？我来给你讲一个和壁炉有关的温情故事。

有一对小夫妻，他们结婚2年多，活在房贷的重压下。婚后，尽早还清房贷就成了他们共同奋斗的目标，工作成了全部的生活内容，早上各走各的道，晚上各吃各的饭，累得连话都不想说。

他们连一首经典老歌都没时间听，哪有什么时间怀旧？

一个冬天的夜晚，外面大雪纷飞，两个人经过公交加地铁一个多小时的艰难跋涉，终于回到了温暖的家，(要知道，上下班高峰在北京挤地铁那是相当有难度的力气活)为了谁做晚饭的问题，开始争吵。女人气得把手里的铲子扔掉，男人把手里的杯子摔了。

两个人都气得没有吃饭，对婚姻失去了信心，对工作也失去了斗志，婚后这么长时间以来斗志昂扬的两个人第一次蔫了下来。绝望中他们就开始不思进取了：女人蜷缩在沙发上，摆弄自己的长发，男人也开始不节俭了不怕费电了，索性打开了壁炉，为了屏蔽女人的唠叨，他插上耳机听歌。

窗外，雪花静静地飘；窗内，看着那忽明忽暗的火苗在眼帘前蹿动，听着歌，男人鼻子一动，眼圈发红了，喋喋不休的女人也停止了唠叨，望着壁炉跳动的火焰静静发呆。

他们分别陷入了怀旧的情思中，想起了很久很久以前的事情，第一次相见，第一次牵手，第一次接吻，第一次去对方家中，第一次……也不知道过了多久，他们抱在了一起，诉说着第一次约会的那个冬夜，分享着小时候的趣事……

壁炉，夜话，挽救了一场婚姻。在这里，壁炉只是一个引子，一个媒介，真正神奇的怀旧。

此情此景，谁还好意思说怀旧是心理衰竭的符号？它只是心灵的一种再健康不过的需求罢了。

在心理学上，怀旧是人心灵的本能。人自觉不自觉地对熟悉的旧物表示留恋。如果你注意观察，会发现几乎每个人，无论在家中还是在单位的办公室，都喜欢坐在同一个位置；人们对家乡、对亲人、对朋友也都怀有一种特别的情感。

怀旧还是一份美丽的情怀，当遇到从前的朋友或看到从前很喜欢的东西，断了多年的情感一下子重新连接上了，触电似的，多美好啊。怀旧是对生命的收藏和感恩，告诉我们生命的厚度与力度，而不是疲软的。

怀旧也是一种心理疏导的途径。怀旧，总是让我们在不经意间被触摸到心中最柔软的地方，然后不可自制地陷入其中。比如听邓丽君的情歌，对很多人来说，那些音乐走过生命、见证成长；比如看筷子兄弟的《老男孩》，这部短片唤醒了沉睡已久的记忆，让那些同龄人记起原来自己也曾年少轻狂，

你爱怀旧吗？你通常是怎么怀旧的？

老照片、旧报纸，甚至是奋斗时乱涂乱画的字眼，我都留着。那些老掉牙的东西，我却受益匪浅。

最近，我又从南锣鼓巷买了本做旧的相册，把老照片放进去，很精美，回忆年少时的美好时光。

当然，任何情绪与行为，一旦执着就难免走向病态。怀旧也是一样。如果过于沉迷于过去，就不能在现实环境有所作为。

5. 至少有一位仰慕的心灵导师，且常联络

现在的你，还有老师吗？

是不是从学校毕业后，你就处于“无师”状态了？不仅没有老师，而且自己还好为人师。其实，你知道吗？人一辈子都离不开老师，越是进入社会，越需要师者传道授业解惑，因为在学校的时候，你的任务集中于学习技术性的知识，相对来说比较单纯，而进入社会，你需要学习的更多，除去专业技术知识不论，单是上下级关系、业务关系、同事关系、家庭关系等人际关系的处理就足以让你手忙脚乱。你会面临更多的挑战，面临更复杂的诱惑，置身于这张复杂的社会关系网中，人更容易迷惘，你的心灵需要及时的指引、洗礼、疏泄。

这种情况下，假如你有一个心灵导师，你就会感觉到受庇护、被惦记、被关怀，而且有这样一个高人在心间，能在心中保持敬畏，这对心

灵建设很有益处。拥有这样的师者，是人生一大幸事。

我有幸拥有这样一位心灵导师，每次电话我都俏皮地叫她“师父”。

我的师父是我大学时期的税法老师，现在一家学术类媒体做国际关系方面的研究。这是一个智商情商都很高，既聪明又智慧，既纯粹又入世，既知性又感性的完美女性，她也是个超级梦想家，活得很有方向感。

在专业知识的教授上，我从她那里获取很少，但心灵建设和价值观的培养上，她给了我很多很多。

当我的梦想在现实的路上被颠簸得有所动摇的时候，她用自己的行动告诉我，坚持到底，一定可以收获梦幻的辉煌。她用自己的成功与幸福鼓舞我，坚持自己，你可以和我一样。

当我不为世俗接受感到压抑孤寂的时候，她会用笑容鼓励我，我是你背后的推手，我是你一辈子的旅伴。

当我失恋的时候，她用语言教我做一个向日葵女孩，对我说：“有太阳在呢，一切都会很好。”

当我在人生的路上偷懒，有骄傲的情绪时，她会严厉地指出我灵魂的黑点，记得前年我第一本著作问世了，我以为自己进步很多，我送了她一本，我没想到她看得那么认真，像小学老师批改作文一样一字一句地批阅，告诉我要更精进。

当我发展遭遇瓶颈时，她会用自己的知识面拓宽我的视角，帮我找到正确的方向，引导我“你的能力绝不止于此”。

我崇拜她、欣赏她，在她面前，我觉得自己很小，看到她，我心里就有一种向上的力量。她是我的一面旗帜，一面镜子，我说她是神像也不为过。

总之，有了她，就像脚踩在土地上，很踏实，永远不会一脚踩空。就像被抛向空中的婴儿，从来不会害怕，因为我知道下面有双手在接着我，而她，就是这双手。

虽然我们很少联系，甚至两年才通一次电话，但是，我觉得她一直陪伴在我身边。她让我安于寂寞，安于沉默，安于孤寂，这样的人，你

有吗?

当然，我这里所说的老师，并不是拥有教师资格证站在讲台上的那种，而是你打心眼里佩服的高人，他的职业不限定。

6. 远离手机和电脑，间歇性遗世独立

无论大城还是小市，每个人的心中，都经常涌动着这样一种强烈的冲动——逃离，不顾一切的逃离。抛开一切，关掉手机，去不知名的远方，到个不会堵车、没有地铁，看不见喧闹的世界，听不到厌烦的噪声，最好是没有人烟的地方，悠闲地过上几天。没有工作的束缚，没有烦恼的打扰，找回本应属于自己的时光。

这样的梦想，一定要等到申请到年假，花大把的银子费半天周折到丽江古镇、凤凰古城，到鼓浪屿那种地方才实现吗？不一定，你只要舍得关掉手机，掐断对网络的依赖即可。因为现代人的焦虑、烦躁、纷扰很大一部分是由信息依赖造成的。

你有手机吗？你爱上网吗？假如这样，那你多多少少患有“信息焦虑症”。包括我自己。曾经，手机依赖症、网络依赖症，我统统都有。作为一个女人，每天早上醒来第一件事，不是喝水，不是吃饭，也不是洗脸，而是打开电脑，MSN挂上、QQ上线，现在又多了一项，打开微博；每次出门回到家中做的第一件事，不是洗手不是上卫生间，而是上网，看今天有没有人找我；坐在公交车上，我还经常出现幻听，手机明明没响，我却听到响了，明明是别人的手机铃声，我却当成自己的。会时不时就掏出来看有没有短信。

这样的“病情”持续了很长一段时间，直到有一天我在镜子里发现老化丑陋的脸，直到我的肠胃开始出现疼痛。

我查询了网络，又咨询了医生，也盘点了自己的行为，结论是：容

貌变丑和身体素质下降都是信息依赖惹的祸，和我的生活方式有关。

很久以前，我起床后就按部就班地洗脸，洗脸的心情特别好，坐在梳妆台前涂抹滋润霜和润唇膏的心情也超级美，然后就心情美美地给自己做顿营养早餐。细嚼慢咽后，去楼下小花园遛弯儿，呼吸新鲜空气。

而现在，我一睁开眼就被网络拴住了，顾不得洗脸吃饭，更没闲心散步，每次都拖到9点多吃早饭，吃早饭的时候也不安稳，QQ上有人召唤、MSN有人招呼，我撂下筷子就跑。午饭有时候12点吃，有时候能拖到2点多吃，晚餐更不靠谱了。饮食不规律，对胃是极大的伤害。

上网时间过长对容貌的影响也很大，由于过分依赖网络，我懒得出门，因为不能随时随地聊天，我也没闲情逸致运动健身，以前我每天都在家练习瑜伽的，现在瑜伽垫子都不知放在哪里了。

一切都在不知不觉中，发生了巨大的变化，肠胃虚弱，白里透红的面色变成暗黄，还有斑点，腰部尺寸从一尺九到二尺二，平坦的小腹也隆起了，我才惊异于自己的变化，下决心“自疗”。

我的“自疗”方案是：

(1)早上起来先进行晨练，接着洗漱、吃早饭。饭后收拾房间，浇花。

(2)连续上网不超过2小时。超过2小时就停下来，活动活动筋骨，做做保健操，自我按摩一下。

(3)严格规定午饭和晚饭的时间。吃饭的心情保持愉悦。吃饭时，网上有天大的事也不离开餐桌，就是神仙邀请我聊天也坚决不答理。电话响死也不接。

每个周日都“遗世独立”，关手机、不上网，即使写稿，也写手稿。

(4)不在网上闲聊，有要事就打电话，无要事尽量见面谈。若是出远门，几天不上网，网瘾上来的时候，我会心平气和地回忆很久很久以前没有手机没有网络的日子，心想，那时候不也过得挺好嘛，和妈妈面对面交谈，和朋友手牵手逛街，比现在要舒缓自在得多。

医学专家认为，短期的焦虑如同伤风感冒一样正常，对身心、生活、工作没有什么大的妨碍，而长期的焦虑，可能使人面容憔悴、体重

下降，甚至诱发疾病。假如你不是工作离开手机和网络就无法开展的那种职业，比如记者，你就有必要确保自己间歇性“遗世独立”，具体时间的长短自己掌握。

治愈第三步 ……………………

释放

（让心智自发成长）

这天下，哪有一颗心不藏污纳垢呢？

我想说的是，时间一定会把我们生命中的碎屑带走，漂远。而把真正重要的事物和感情，替我们留下和保存。最终你看到这个存在，是心中一座暗绿色高耸山脉。沉静、安宁，不需任何言说。你一定会知道，并且得到。只是要学会等待，要保持信任。

【治愈圣经】

1. 缘到，报之以微笑；缘散，报之以不厌

微博上说：凡事顺其自然；遇事处之泰然；得意之时淡然；失意之时坦然；艰辛曲折必然；历尽沧桑悟然。

这“六然”的句子，凝集了人生的处世智慧，能把这六句话理解透彻、思索明白、贯彻落实到生活中的一点一滴之中，人生就相当完美了。

禅宗有这样一个公案：

有一位禅师有三个弟子。有一天，师父问三人：门前有两棵树，荣一棵，枯一棵，你们说是枯的好，还是荣的好？

大徒弟说：荣的好。

二徒弟说：枯的好。

三徒弟说：枯也由它，荣也由它。

看啊，无论你选择前两者中的哪一种心态，都会产生得失之心，因受外境影响而或喜或悲，如枯也由它，荣也由它，则无论世事如何变迁，皆可泰然处之。

这小小的公案，诠释了人生的玄机，就是“六然”的生动再现。

首先，人类的全部烦恼都可概括为人事烦恼，借用一句江湖语言，“有人的地方就有江湖。”人永远不可能真正的“退出江湖”，那些武林人士的退出江湖，不过是想要退出以前的生活圈子，或者是缩小自己的生活圈子。应用在人生上，只要人活着，就必须生活，只不过是生活的圈子有大有小罢了。但任何一个圈子，都有恩怨情仇那些事，也就是说“有

江湖的地方就有纠结”，一切事，都是人事。若能顺其自然，处之泰然，便能做到从容淡定，没有烦忧。

其次，各种人事纠结的根源，莫过于得失。当事情不能按照自己期望、喜好的那个路子走时，就是对自己不利，就会失落，觉得失败。反之，当事情按照自己喜欢的方向发展时，就有种获利感、满足感，就得意。若能淡然地看待得失，得之我幸，失之我命，人生的失落便会少很多。

最后，人生不是坦途，从来没有圆满，总是磕磕绊绊，每天都有不顺心的事，这是人生的常态。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全，既然本来就是这样子，就没必要大惊小怪，一切都是在自然的本来面目，不必挣扎。把你心中的不幸当做必然，就会悟然。

理解了以上三层意思，就理解了人生的“六然”，把“六然”落实好，就会化解许多的困惑和苦难。它就像一剂良药，能抚慰你心灵创伤；它就像一把钥匙，带你走出黑暗的大门；它就像一缕清风，吹走烦闷的气流；它就像一股清泉，滋润你干涸的心田；它就像一把上方宝剑，可以对一切影响你平和生活的牛鬼蛇神先斩后奏。

我们允许它来，就得准许它去；我们允许它好，就得准许它坏；我们允许它平，就得准许它曲。凡事不必强求，凡情不必执拗，才能释然。

2. 挫折，其实是在接受生命的雕刻

微博上说：眼因多流泪水而愈益清明，心因饱经忧患而愈益温厚。

我常常感到这句话充满了独特的智慧的魅力。

从前有座山，山上有座庙，庙前有条石梯路。

一天石阶抱怨道：“我说佛像呀，大家同是石头，凭什么我被蹬来踩

去，你却被供在殿堂？"

佛像笑了笑说："当年，你只挨六刀便成为一方石阶，而我是经历了千刀万凿之后才有了现在的形状……"

当你抱怨得到的不够多的时候，是否想过自己付出了多少呢？

同样，当你感受到自己的弱小时，你是否想过自己经受的磨炼不够深呢？

小时候生活在农村，经常和小伙伴们去村头的树林子里玩耍。有一次玩捉迷藏时见到一棵小树，奇怪的是，树身上结着一块大大的疤痕，煞是难看。一个小伙伴拿出小刀准备刮去它，但那个疤痕特别硬，小刀根本插不进去。大家都凑上前去："奇怪，怎么这么硬呢？"

我们把附近放羊的老爷爷拉过来看，老爷爷摸着那个疤痕，对我们这群顽皮的孩子们说："因为它这里受过伤。"

懵懂无知的我们根本不明白受伤跟变硬到底有什么必然联系，老爷爷耐心地解释："树受伤的部位就会变得坚硬，人受过伤才会变得坚强。将来你们会明白。"

随着年龄的增长，一次次的尝试，一次次的失败，一次次的挫折和打击，渐渐地体会到无奈的滋味，也更加深了"受伤的部位就会变得更坚强"的理解。

不是吗？只有经历过失败，你才会知道失败其实并不可怕，只不过是跌倒了重新爬起来；只有经历过挫折，你才会知道你的弹性和韧性，既然不能低头，那就勇敢地昂起头。普希金说，一切都将过去，而那过去了的，就会变成亲切的怀恋。这就是挫折留给我们最好的礼物，是上帝最多情的眷顾。

3. 孤独，不是没人在乎，而是你在乎的那个人没有在乎

微博上说：你之所以感到孤独，不是没人关心你，而是你在乎的那个人没有关心你。

这句话彻底揭穿了俗世寂寞的要害。

假如你和我一样是个“吃货”，你应该有这样的体验，当你非常想吃一种食物，一时半会儿没有这种食物，你只好吃其他食物替代，可是无论你吃什么、吃多少，仍然觉得没吃饱。情感上的孤寂感也是这样，你孤独、寂寞，并不是没人陪伴你，而是你希望的那个人没有陪伴你。

我见过这样一个失恋女孩，因为被男朋友甩了，不吃不喝，寻死觅活，神经兮兮，把她爹妈折腾得够戗。

因为她和我玩得还可以，她的母亲找到我，让我陪陪她。

尽管我知道我陪根本没有用，但可怜天下父母心，我还是过去了。

女孩怨气冲天地抱怨世情薄、人情恶，说自己很寂寞，少人关心无人问。其实，哪里是没人关心呢？上三代下三代的亲戚，还有我这个外来户，全都围绕在她身边了，为她捏着一把汗。我改变自己的优雅路线小丑一样地给她讲笑话唱歌，明明她得到了婴儿般的呵护，却依然抱怨人世的冰冷。

她之所以心理不满足，就在于她的心上人没有给她想要的关心。所以，身边人再多，也仅仅是空气而已。

关于孤独，我的偶像周国平先生在他的《爱与孤独》中把人间孤独分为两种：

灵魂寻找自己的来源和归宿而不可得，感到自己是茫茫宇宙中的一个没有根据的偶然性，这是绝对的、形而上的、哲学性质的孤独；

灵魂寻找另一颗灵魂而不可得，感到自己是人世间的一个没有旅伴的漂泊者，这是相对的、形而下的、社会性质的孤独。

普罗大众口中的孤独都属于第二种孤独，对爱求之不得的孤独。

如何应对这种孤独？我这个“吃货”的经验是这样的：

当你想吃一样食物的时候，你最好找到它满足自己的味蕾和胃口。如果找不到，也别暴饮暴食其他食物来替代，因为根本无可替代。同样，当我因爱上一个人而孤独时，假如他无视我的孤独，我不会让他知道，也不会向第三个人求助，因为孤独是他给的，除他之外，任何人都解决不了这个问题。如果实在克服不过，那我就用心收藏那份独属于我的孤独。那时候，我会感到，世界是一个平静的海面，我在独属于我的海域，守望着我的王子，热泪盈眶，心底生花，很美。

精神的问题只能靠自己解决，在情感的“冷宫”中挣扎，只会让自己更丑更寂寞，也就是我们常说的不甘寂寞只会更寂寞。既然如此，与其叫嚣，毋宁安静。

4．耐不住眼前的寂寞，注定迎不来未知的繁华

微博上说：人活着，要耐得住寂寞，经得起诱惑，禁得住折磨。

相传，西西里岛附近海域有一座塞壬岛，长着鹰的翅膀的塞壬女妖日日夜夜唱着动人的魔歌引诱过往的船只。在古希腊神话中，特洛伊战争的英雄奥德修斯曾路过塞壬女妖居住的海岛。之前早就听说过女妖善于用美妙的歌声勾人魂魄，而登陆的人总是死亡。奥德修斯嘱咐同伴们用蜡封住耳朵，免得他们被女妖的歌声所诱惑，而他自己却没有塞住耳朵，他想听听女妖的声音到底有多美。

为了防止意外发生，他让同伴们把自己绑在桅杆上，并告诉他们千万不要在中途给他松绑，而且他越是央求，他们越要把他绑得更紧。

果然，船行到中途时，奥德修斯看到几个衣着华丽的美女翩翩而来，她们声音如莺歌燕啼，婉转跌宕，动人心弦。

听着这美妙的歌声，奥德修斯心中顿时燃起熊熊烈火，他急于奔向她们，大声喊着让同伴们放他下来。但同伴们根本听不见他在说什么，他们仍然在奋力向前划船。有一位叫欧律罗科斯的同伴看到了他的挣扎，知道他此刻正在遭受着诱惑的煎熬，于是走上前，把他绑得更紧。就这样，他们终于顺利通过了女妖居住的海岛。

这是一个神话故事，带有强烈的虚构和夸张成分。但是现实中类似的事情比比皆是。

20世纪60年代，美国心理学家瓦特·米伽尔给一些4岁的小孩子每人一颗非常好吃的软糖，同时告诉孩子们可以吃糖，如果马上吃，只能吃一颗；如果等20分钟，则能吃两颗。有些孩子急不可待，马上把糖吃掉了。另一些孩子却能等待对他们来说是无尽期的20分钟，为了使自己耐住性子，他们闭上眼睛不看糖，或头枕双臂、自言自语、唱歌，有的甚至睡着了，他们终于吃到了两颗糖。

这个实验后来一直继续了下去，那些在他们4岁时就能等待吃两颗糖的孩子，到了青少年时期仍能等待，而不急于求成；而那些急不可待，只吃了一颗糖的孩子，在青少年时期更容易有固执、优柔寡断和压抑等个性表现。

研究人员在十几年以后再考察当年那些孩子现在的表现，发现那些能够为获得更多的软糖而等待得更久的孩子要比那些缺乏耐心的孩子更容易获得成功，他们成就显著。在后来的几十年的跟踪观察中，发现有耐心的孩子在事业上的表现也较为出色。

这就是心理学上著名的“糖果实验”，实验得出的结论是，那些忍住诱惑的孩子，成年后在事业上更易成功。

无论是神话，还是现实，成年人还是孩子，它们都反映着同样的道理：抵抗诱惑、抑制冲动、克制欲望、保持自律是一件非常苦难又相当重要的事。有时候我觉得，人与人都是很相似的，其不同就那么一点

点，这一点点，在相当程度上，就是一种忍受寂寞自我克制的能力。正是由于对自我的欲念的调控，才显现出人性的高贵与光辉。

每个人在生活中都可能面临各种各样或大或小的诱惑。比如，你明明知道吸烟对身体不好，却因为吸烟的快感放纵自己继续吸烟；明明知道努力学习有利于今后的成功，却难以放弃现在轻松自在的生活而投入紧张的学习中。奥德修斯让同伴把自己绑在桅杆上，束缚手脚，战胜了海上女妖魔法的诱惑，并历经种种风险，终于回到朝思暮想的家园。20世纪60年代的美国，物质条件远不及现在优裕，为了得到心爱的美味糖果，4岁的小孩子是如何在煎熬中度过20分钟的?

在一粒芝麻与一颗西瓜之间，你一定明白什么是明智的选择。如果某种诱惑能满足你当前的需要，但会妨碍你取得更大的成功或获得长久的幸福，那就请你屏神禁气，站稳立场，耐得住寂寞。

5．放得下的，处处是大路；放不下的，处处是迷途

微博上说：放得下的，处处是大路；放不下的，处处是迷途。

每个人都渴望自由。在这个怨声载道的时代，世人抱怨的焦点就是不自由：上班的说时间不自由，总是在用人单位领导的安排下消费时间；贫穷的说金钱不自由，不能像富人那样大手大脚地随心所欲；有点钱有点自由的人又在渴望更大的自由。我有两个小有成就的男同学在看一个大片时说，什么时候我们也能让飞机说停就听，喜欢什么姑娘就能长期和她在一起？淡泊名利重情重义的人似乎也不自由，他们抱怨遇不到合适的人生伴侣，找不到信得过的亲朋好友，知己难求，愁情烦事也挺撩人的。

我们为什么不自由呢？皆因绳未断。

一个后生来到一座寺庙，在路上他看到了一件有趣的事，想以此考考老师父，冷不防地问了一句："为何团团转？"

"皆因绳未断。"老师父随口答道。

后生听了，顿时目瞪口呆："你怎么知道的？"后生接着说，"我在路上看到一头牛被绳子穿了鼻子拴在树上，牛想离开这棵树，到草地上去吃草，但它转过来转过去都不得脱身。我以为师父没看见，肯定答不出来，哪知师父出口就答对了。"

老师父微笑着说："你问的是事，我答的是理，你问的是牛被绳缚而不得解脱，我答的是心被俗务纠缠而不得超脱，一理通百事啊！"

实际上，一个人自由不是因为拥有得多，而是能轻易放得下。

现在，大家都羡慕我的活法，经常对我说，你多自由啊，有钱又闲的。

此言差矣，我自由，我清闲，但我真的没钱。对我说这话的人，钱都比我多得多。我之所以选择了清淡的自由，是因为我经受过富裕的羁绊。

很久以前，我是个相当不自由的富人。

上学的时候，我比较有钱，一个月的生活费比别的同学一年的生活费都高；我有追求者，每天都会收到三封以上的情书，而且来自不同的男生；我有很多漂亮的衣服。可我一点也不自由，我活得很被动、很抓狂。

我的生活要很多的爱，可我喜欢的男生总是不肯为我停止花心。

我要很多漂亮的衣服，可我照样抓狂，买了衣服，不满意就去换，换的时候又害怕找不到更完美的，我纠结。

我想读最著名的法学院校最有前途的专业最好的导师的研究生，我要找一份能在人前显摆的工作。

在外人看来，我应有尽有，可我的生活一团糟，精神状况很差，身体也不好。

可现在呢？我的老公并不是“高帅富”，我只是做着码字的工作，不足以光宗耀祖，如果不进城，我的生活费一周50块钱，可我活得逍遥自在。我在温馨的家里过田园生活，做纯棉女子。我觉得自己活得赛神仙，很自由，很幸福。

我之所以感觉自由幸福，不是我足够富有，也不是我有能力随心所欲，只是因为我能轻易放下，我已经放下了许多事物。放下对物质的渴望，放下对爱情的苛求，放下对他人的强求，我感到从未有过的自由。我每天都做着自认为值得做的事，我不再期待，却能够体会到意外的惊喜。我不再有高傲的想法，思想开放让一切皆有可能。我摆脱了唯物主义，取而代之的是经验给我的感受。我不再骄傲，允许自己失败，但也同样会珍惜机遇。

现在，大家都在渴望心灵的宁静，精神的自由。为了换取一张通往自由的通行证，殚精竭虑地赚钱，穷尽心思地算计。其实，自由是最清新脱俗、最唯心的姑娘，如果她想做你的新娘，根本不会在乎你带来的彩礼，如果说她也看重什么“彩礼”的话，那这唯一的“彩礼”就是你是否舍得为她“放下”。

6．一切问题，其实都是时间问题

微博上说：一切问题最终都是时间问题，一切烦恼其实都是自寻烦恼。

这句话超赞。

你想知道我的失恋33天吗？那来讲讲我的爱情微小说：

我爱他，他却不爱我。

他在我眼前晃了一下子，我迷惑了好长一阵子。

朋友知道了我心底的情事，劝我忘了他。

我说不，因为忘不了。

同学说我傻。

其实我不傻，她才傻呢，明明那个人在心底，我却对世界说我已经把他忘了。我撒不出这样的谎。

我就让他幽居在我心里，有时候想起和他美好的画面，嘴角上扬，痛并美丽着。有时候很伤感，会流泪，但我这样想：三十多岁的年纪，还能像初恋少女一样为一个男人痴狂，多么美丽的一件事啊，我爱爱情，爱情在我手中。我没有失去什么。

第一周，我又痴又傻，每天傻愣着，想他。

第二周，我觉得自己在家发霉了，我要把自己拉出去晒晒，我逛街，孤魂野鬼一样游荡在胡同、商场。一开始的几天，什么都不入眼，后来就有些漂亮的衣服，还有咖啡店的咖啡让我找到感觉了，有心思享受别的事物了。

第三周，我开始工作了，虽然心不在焉，但毕竟在做呀。我觉得我要对得起我的工作，我要挣钱，去美丽的地方，吃好吃的美食，看优美的风景。

第四周，我基本上恢复正常了，不过还是心存芥蒂，只要有他在的饭局，我都避开。

第五周，我释然了，有他在的场合，我会欣然前往，把自己打扮得像公主。任凭他暧昧不解地看着我，我像个傻孩子一样对他傻傻地笑。我不知道他会怎么想，可是我很快乐，真的很快乐，一切问题都是时间问题。哈哈，我胜利啦。

因为有这样的经历，所以处理情绪上的问题，我只相信时间。除此之外，我什么也不信，朋友的良言和劝慰，我打心眼里感恩，但并不指望有疗效。只有时间，才是最好的万能药，绝对是祖传秘方，包治一切伤心事，且无任何禁忌。你尽管放心“吃”。

随着时间的推移，一切都不再如最初那么刻骨铭心，一切都无关痛痒。有时间在呢，一切都不用担心，我相信你，过去的就让它过去。

【必纠错】

1. 要面子，心理负重感

要面子，是很要命的一件事。

还是2008年那场金融危机期间，一位中国记者被派到纽约工作后，采访过很多街头艺人。她发现一个非常有意思的现象，就是大部分的中国艺人都要求不用真名，不拍照片。有一位很有故事的中国小提琴手告诉她，在地铁里卖艺收入很不错，但他远在家乡定时收到汇款的老婆和孩子一直以为他进了纽约的知名乐团，所以他不希望家人从新闻报道中知道他真实的故事。而一位从华尔街公司被裁员的美国地铁歌手却为自己的成功转型而自豪，不仅摆pose让记者随便拍照，最后还不忘叮嘱一句："别忘了写上，比起华尔街，我更喜欢现在这种自由自在的生活。"

这两个地铁艺人，他们的收入不相上下，但幸福指数一定相差不少，那个强调不用真名的一定比另一个活得累，因为他背负着"面子"。

很多心理的负重感都是面子引起的。我在很小很小的时候就被面子捉弄过。我七八岁的时候，姐姐的同事送给我们一个荆条编得很精美的小菜篮，我甭提有多喜欢了，有事没事就提着它到邻居家显摆。邻家的阿姨相中了，赞不绝口地一顿夸，我心里像喝了蜜糖一样。后来阿姨问我从哪里得到的，我也不知道哪里来的虚荣，脱口而出，我姐姐编的。

一听是自家编的，阿姨也就不客气了，说："麻烦你姐姐给我家也编织一个好吗？"

这种情势下，除了一口答应我还能说什么呢？问题是答应人家之后我得琢磨如何完成啊。

我小时候唯一的一次失眠就是因为这件事情，因为我放出话去却不知道如何收场。连续失眠了两夜，一家人心疼坏了，在家人的询问下，我牵着姐姐的衣角，把她拽到无人的地方，诉说了事情的原委。

后来，为了维护我的面子，姐姐替同事连续加了两个晚上的夜班，同事才帮我们又编了一个小提篮。

看着姐姐熬红的眼睛，我羞愧难当。可是事情到此远没有停止，邻家阿姨也是个虚荣的主儿，也经常提着小篮子赶集显摆，被街坊邻居一顿羡慕，问她哪里来的，阿姨也告诉人家是我姐姐编的，后来当一大堆阿姨大妈的妇女拿着荆条来找我姐姐编织提篮的时候，我傻眼了，终于hold不住了，大声喊："是别人送我们的。"

邻人们散去了，我呜呜地哭了。

不过也好，经过那件事，我记住了死要面子活受罪的滋味，直到现在，我再也没被面子拖累过。

你是要面子，还是要里子？

当你为了面子答应别人的请求之前，你得考虑你有没有这个里子，也就是成全面子的能力，如果没有，请你撕下面子，即便有这个里子，也要看自己的时间精力是否允许，否则受累的还是自己。

2. 爱比较，幸福不是比较级

爱比较也是现代人心气不顺的原因，努力来努力去，和左邻右舍亲朋好友一比较，还差十万八千里呢，于是有人沮丧。

本来日子过得好好的，可当看到：

别人职务提升了自己没提升；

别人腰包鼓了自己囊中羞涩；

别人调到上级单位了自己还在基层；

自己的老部下现在成了自己的领导；

……

就会心理失衡，受不了、看不惯、气不过。

其实，尺有所短，寸有所长，各有各的好，每一个不同的人生都有各自的精彩，比什么呢？你羡慕那些腰缠万贯春风得意的人物，可是他们并不比那些生活在偏远闭塞的乡村面朝黄土背朝天的农民更快乐。不用别人佐证，只要翻看我们自己的记忆，那里面的那些个乡里乡村的人们又有几个会像工作生活在城市里的人那样经常愁锁了眉？

记得有一年我去贵州玩，中午在当地的一个彝民村寨的一位老农家里吃饭，饭间和老农聊天时问他，这个寨子处在半山腰，耕作的都是些窄窄的梯田，怕是生活得有些艰辛与不便吧？老农笑得很爽朗，忙不迭地否认说，他们生活得很惬意，和前些年相比，现在的生活很好了，加上这里山清水秀，乡民心思淳朴，许多上了年纪的人还不愿意出山去生活呢！他说，他女儿就在成都工作，几次要接他们去那里，但他们总舍不得这居住过祖祖辈辈的故土人情。他指着家门前欢腾而过的山溪水问我：“你说到哪里去能找到这样洁净的水啊？”

这位老农的回答确实印证了一个人生的道理：职位、财富、知识、环境都不是判定幸福与快乐的绝对标准，在不同人的眼里，幸福与快乐是长着不同的模样的。像权居高位者一定没有百姓所拥有的闲散与自由，埋首于学术的很少有精力去顾及或享受一个完美家庭的温暖，富甲一方的大多没有农民所拥有的健硕的身体，而普通的百姓却又办事要求人、买物要计划。其实，生活是一只天平，每个天平上有不同的内容调节着平衡，你在一个方面欠缺些，那你一定会在另一个方面富足些。

我这样讲，并不是要大家只安于现状，不要试图去改变自己的生活轨迹。我只想提醒大家，人生路上有两样东西同样重要，一个是人生目标，另一个是人生态度。每个人都需要有一个崇高的目标，因为只有它可以像一盏明灯一样照亮你前行的脚步，但同样，每个人都需要有一个正确的态度，因为有了它，你就能客观地看待自己的生活，不会片面夸大自己的不幸，不会片面忽视自己的幸福。

正如手指长短不同，但都不可或缺，只要摆正了自己的位置，属于自己的幸福，会时时刻刻围绕在身旁。

你知道心安草的故事吗？

有一天，一个王子独自到花园里散步。使他万分惊奇的是，花园里所有的花草树木都枯萎了，园中一片荒凉。后来王子了解到：橡树由于自己没有松树那么高大挺拔，因此轻生厌世死了；松树又因自己不能像葡萄爬在架上，不能像桃树开出美丽可爱的花朵，于是也绝望地死了；牵牛花也病倒了，因为它叹息自己没有紫丁香的芬芳。其余的植物也都垂头丧气，没精打采。只有一棵小小的心安草在茂盛地生长。

王子问道："心安草啊，别的植物全都枯萎了，为什么你这么勇敢乐观、毫不沮丧呢？"

小草回答说："王子啊，我不灰心失望，是因为我知道，如果王子您想要一棵橡树，或者一棵松树、一丛葡萄、一棵桃树、一株牵牛花、一棵紫丁香等，您就会叫园丁把它们种上，而我知道您对我的希望就是要我安心做一株小小的心安草。"

所以，无节制的攀比和不自量力的要求都将给自己带来超量的心理负荷，做一株"心安草"，剔除不必要的烦忧，给自己一个快乐的空间。当别人都数票子数到手抽筋，我却安然逸得地赏月！谁比谁幸福？谁幸福谁知道。

3．想太多，作茧自缚

香港人近年流行一句口头禅："你谂多咗！"(你想太多了！)，源于一套搞笑电视节目《荃加福禄寿》，主持人说说笑笑，本来简单的谈话被人想歪了，就齐声说："你谂多咗！"

人与动物的区别是因为人会思考，但思考太多也是病，导致专注力下降，变得迟钝。别人的一句话、一个表情动作，都会引起我们的联想。例如老板对你说："你该开始着手做那个报告了吧？"他可能是刚巧

看到你，想起你需要交报告，就顺便说一句而已。但我们听到老板这句话，立刻会想："什么意思？他不信任我吗？以为他不提醒，我就不会做？还是认为我没能力？……"一长串的思考便如反射动作般涌进脑海，总之，都是在担心别人如何看我。

于是你思前想后作答："不好意思！我本来打算待明天开会后，集齐各部门的建议才开始进行。不过，若您要我现在开始，我就马上进行吧！"看，本来理直气壮地解释一下自己的安排便可以了，你这样说，表面上是在道歉，其实是在埋怨老板，若日后效果不好，是他命令现在就进行所致。

即使老板没要求，你还是满脑子不安念头，因为想得太多了。这些负面想法累积起来，彼此关系便会变差。

其实我们每天都是想得太多，才会有许多的忧虑、烦恼、是非。一般情况下，我们不会知道自己的思考有多乱、有多快，但当你试过打坐或禅坐，要你放空思想时，就会发觉自己的思考有如脱僵野马，很难管束得住。一念未平，一念又起，完全是天马行空的。所以，放空头脑，让自己不思考远比勤思考要难得多，要经过长期的练习才可以做到。近日就有一本名为《不思考的练习》的书非常畅销，据说在日本及韩国热销50万册。作者是日本寺院一位年轻的住持，鼓励人们舍弃无谓的思考，善用五感(即眼、耳、鼻、舌、身)，以达到真正的自在平静。

书中提到许多人爱写网志，爱上论坛(讨论区)，本来单纯是想分享个人所思所想，但自己的文章或留言有多少人看，每每都牵动情绪，看的人少便觉得被忽视，或是认为别人没水平；看的人多就会兴奋，又会想往后如何继续讨好读者，令浏览量再上升。继而是不停上网去推文、看留言，像上瘾一样。另外，网络的匿名特质，让一些人习惯躲在暗角骂人，散布负面情绪。于是负面情绪交叉感染，骂声四起，多看无益。

当你对他人的一种语气、一个眼神、一个动作、一句点评而琢磨来琢磨去的时候，你就已经失控了，就像一只作茧自缚的蚕，将自己团团困住。想要自由多一点，那你就少想一点，学会正确的思考。

4．记忆力太好，当忘不忘

微博上说：鱼的记忆只有7秒，7秒之后，它们就不会记得过去的事情，一切都又变成新的，所以在那小小的鱼缸里，它们永远不会无聊。因为7秒一过，每个游过的地方又变成了新的天地。它们可以永远活在新鲜中。

受这条微博感染，很多人都宁愿是一条鱼，7秒一过，就什么都忘记。曾经遇到的人，曾经做过的事，都可以烟消云散……

人之所以痛苦，和记忆力有关系，该记住的快乐总是扭头就忘，该忘却的烦恼却落地生根。我们每个人都有一个很不厚道的习性，就是朋友对我们做了99件好事，都不怎么记得，却偏偏记住了朋友做的一件错事，耿耿于怀，甚至怀恨在心。

阿拉伯著名作家阿里，有一次和吉伯、马沙两位朋友一起旅行。三人行经一处山谷时，马沙失足滑落。幸而吉伯拼命拉他，才将他救起。于是，马沙在附近的大石头上刻下了："某年某月某日，吉伯救了马沙一命。"

三人继续走了几天，来到一处河边，吉伯跟马沙为了一件小事吵起来，吉伯一气之下打了马沙一个耳光。马沙跑到沙滩上写下："某年某月某日，吉伯打了马沙一个耳光。"

当他们旅游回来后，阿里好奇地问马沙为什么要把吉伯救他的事刻在石上，将吉伯打他的事写在沙上？

马沙回答："我永远都感激吉伯救我，我会记住的。至于他打我的事，我只随着沙滩上字迹的消失，而忘得一干二净。"

马沙的做法是正确的，他记住了美好的，而把不好的抹去，所以他

的心中充满阳光，假如马沙和我们一样，把被救的事写在沙滩上，而把被打的事刻在石头上，那他的心里就会被怨气涨满。

所以，为了活得释然一点，我们不妨健忘一点。那些伤心不快的事，最好能“丢爪就忘”才好。

实际上，我们的心灵也会本能地自救，会选择性地忘记一些事情。“选择性失忆”就是其中的例子，通常人在遇到一个强大的刺激时，这个刺激让人无法接受，那么，潜意识里他就会选择忘掉这件事情，就会形成“选择性失忆”。

人生不如意事十之八九，谁的心里没有些伤心的不堪回首的过往呢？有一些心事总是挥之不去，不论怎样努力都忘不掉，每天每时每刻都在反复折磨着自己脆弱的神经，不停地游走在崩溃的边缘。耻辱、愤怒、委屈等被欺骗的复杂情绪纠葛在一起。为了快乐，我们要主动地让它们“选择性失忆”。

5. 怨恨别人，就是囚禁自己

微博上说：怨恨别人，就是囚禁自己。我们总会不自觉地用别人的过错去折磨自己。殊不知，人生的最高境界源自知足时的从容不迫与顿悟后的风轻云淡。

人生在世，谁的生活里不遭遇几个可恨的人？职场上对领导说你坏话的那个，情场上挖你墙脚的情敌，对你始乱终弃的前男友，商场上抢你订单的那个对手，再往小里说，公交车上抢你座位的那个蛮横小子，地铁上不小心踩你一脚没道歉的那个可恶女人……

如此算来，每天都会遭遇几个不讲理的，让你气愤的恨不得一脚把

他踢到月球上的浑球，激起你心中的恨意。

可是，我们真的该恨他们吗？

要我说，不该，太不该了，因为你恨得咬牙切齿，别人根本不知道，照样过人家的大好日子，你这样不知疲倦地恨着，耽误的是你的精力，危害的是你的身体，影响的是你的心情，别人该吃吃、该喝喝、该玩玩，你以为自己占了上风呢？

南非总统曼德拉曾被关押27年，受尽虐待。他就任总统时，邀请了三名曾虐待过他的看守到场。当曼德拉起身恭敬地向这些看守致敬时，在场的所有人乃至整个世界都静了下来。他说："当我走出囚室、迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我仍在狱中。"

怨恨等于监狱，我们不要把自己关在其中。但是很多人都身处监狱之中，还以此为快。有一年国庆节，我就犯过一次这样的傻。

国庆七天乐，我当了一次驴友，自由行去了甘南草原那边，早就听说九寨有天堂之说，一定要带上单反相机，可我没有单反相机呀，即时去买一个似乎没必要，我对摄影并没有太大的爱好。索性就借一个吧。

一个朋友很爽快地答应了将自己的单反相机借我一用，结果临行前我去找她取相机时，她却变卦了。我平生最讨厌不守信用的人，非常生气，临时去买也来不及，只好带着我的卡片机出发了。可我心里就此笼罩了一层阴影，一是生气这么多年的朋友感情经不起考验，出尔反尔，有种被欺骗的感觉。二是直接造成了我无法拍出层次感极强的照片。每到一个景点，看着驴友们拿着单反相机咔咔地拍着童话般的美景，我就气不打一处来。我喋喋不休地和老公抱怨："什么朋友啊，不守信用，叛徒、滑头，误我大事，早说不借我就想别的办法了呀。"

后来老公实在拿我没有办法，提示我说："你再这么嘟囔下去，那就是自己耽误自己大事了。"我转念一想，老公说的的确在理，我出来是为了享受秋色，散心的，结果被相机的事闹心成这样，劳民伤财的这不白出来了吗？再说我在这气得不行，人家还做着春秋大梦呢，我损失大了。

这样一想，我就把怨恨扔到九霄云外了，尽情地欣赏一路的风景，心境轻松愉悦。

我如此现身说法，不知各位是否真的领悟到“怨恨别人就是囚禁自己”的道理。如果是，那么不管你是被囚禁在什么样的“监牢”中，请你看清楚把你关在“监牢”里面的是什么。是怨恨，是恐惧，还是罪咎，悲伤。因为你无法放下你不承认和你看不见的东西。看见了之后，知道它让你受了这么多的苦，那就赶紧放下它们，让自己重获自由！

6. 有棱有角的害处是，别人啃起你来十分方便

微博上说：有棱有角的害处是，别人啃起你来十分方便。

在这个多元、个性张扬的时代，“普通青年”越来越少了，“文艺青年”等越来越受欢迎，走寻常路线是平庸的代名词，所以大多数人都喜欢不按套路出牌，大肆张扬自己的个性。

许多人总是在为人处世发生冲突之际撂下一句：“我个性就是这样！”或者“有棱有角才真实。”似乎欲以此作为一个注脚，甚至是一个借口。然而就在他们说这句话时，他们的人生视野已经狭隘了许多，也就更看不清楚自己人生道路前的许多障碍，为自己的人生路途徒增波折。

不可否认，是人都有个性，有棱角，这是事实，也是好事。“棱角者，物体突出的边角之谓也，方而正、坚且硬，颇有点气势。以其喻人，棱角多指外露而不隐藏、直率而不圆通的作风。”物有棱角而露锋芒，人有棱角而见风骨。棱角，是有独立见解和创新意识的表现，得之不易，弥足珍贵。

人性格的棱角也是与生俱有的。性格就像是指纹一样，娘胎里带来

的，由不得自主选择。

然而，再个性的人也脱离不了社会，再独特的人也要活在集体之中，个性需要不同程度的打磨，不同形式的隐藏和收敛。其原因在于：

(1)棱角太分明的人不好打交道，稍有不满就翻脸不认人，人际关系处理不好。没有人喜欢被“刺头”的人轻易扎伤。

(2)太个性的人容易偏执。当人的性格产生偏执时，对人对事的态度极易失去客观，产生特殊的好恶。在做事上，自然常会因此而思维不够完善，造成疏漏。在为人上，也必然会由此而行为过于自我，形成冲突。

(3)棱角太分明的人容易被人利用，当枪使，也就是“被人啃”。曾经我就是个棱角分明的人，在职场上可没少被别人利用。那些居心叵测的同事算计点什么事时，大家知道我是一点就着的性格，总是在我这里煽风点火。我这厢一听人家渲染，头脑一热像炮仗一下就爆发了，让老板很头痛，我的好几次离职就是因为这个。

因此，当人正处于任性而为之际，若能平静一瞬间，想想：我是否太冲动了？我是否会伤害到他人？我是否考虑不周全？我是否被人利用？如此这般，就会为自己避去不必要的波折和险阻。

如果人总是把自己的性格当作一个借口，不论是想由此得到别人的怜悯，或者是想迫使他人顺从自己，都将是为自己掘下一个悲剧的无底洞，让自己愈陷愈深，走向人生的死角。唯有认清自身性格上的缺失，避免被其牵动而行，便可逐渐化性格上缺陷的棱角为圆融的和合。

【正解】

1. 给心灵定期“去角质”

爱美的女人会经常为皮肤去角质，因为皮肤的角质堆积过多，就会影响保养品营养成分的吸收。其实，心灵的保养也是如此，心灵蒙尘太久太厚，就会因为吸收不到营养而干枯、麻木。

史铁生先生给我们留下了这样一段话：“心灵的房间，不打扫就会落满灰尘。蒙尘的心，会变得灰色和迷茫。我们每天都要经历很多事情，开心的，不开心的，都在心里安家落户。心里的事情一多，就会变得杂乱无序，然后心也跟着乱起来。有些痛苦的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人委靡不振。所以，扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；把事情理清楚，才能告别烦乱；把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多更大的空间。”

传说著名高僧一灯大师，藏有一盏“人生之灯”，灯心镶着一颗历时500年在千尺海下育出的硕大的夜明珠。得灯者，受到珠光普照，便会品性高洁，备受世人敬重。

有三个弟子跪拜求教，怎样才能得此稀世珍宝。一灯大师说，世人可分三品：时常损人利己者为下品，因其心灵已落满灰尘；偶尔损人利己者为中品，心儿红、白相浸，如立悬崖之边；终生不损人者为上品，情清心洁，为世人所敬。人心本是水晶之体，容不得灰尘蒙蔽。所以，红尘之人常要擦抹，方可进得品位。

大师给三个弟子各发一本“良知簿”，嘱其分头下山化斋，与世人交往时凡做损人利己之事都要详记下来，每记一笔视为心灵除尘一次，20年后持“良知簿”回来见他，由他亲自审阅评定宝灯得主。

20年后三人回来见大师，被告知说大师出游需耐心等待，在等待大

师回来的日子里，三人不断地看自己的“良知簿”，回味上面记下的大大小小的损人利己的行为。后又相互传阅，相互评鉴，进而反思，自责。终有一日，三人忽然醒悟，那盏“人生之灯”本就挂在自己的心里。心灵没有灰尘，就能华光璀璨……

人的心灵是一座“库房”，每个人的所言所得，不管是否愿意，都要一次不少地真实地存放在里边，面对世人，敢敞开自己心灵“库房”的门窗，经得起他人的察看，这个人的一生就能像美女夏达说的那样：“我没有马虎与敷衍，我没有愧疚与不安，我的心中坦荡荡，所以我很快乐。”

人生最完美的谢幕，不是你穿着多么华丽的戏服，不是拥有多少财物，也不是拥有多少情人，更不是如何威名远扬，而是在走的时候，能带着一颗干净通透的心。

一颗笨拙沉重、藏污纳垢的心灵与通透是格格不入的。所以我们要经常拂拭心灵上的灰尘，去除“角质层”，保障心灵的健生。而人越长大，就越习惯压抑内心的真实感受，隐藏内心的斑点与阴影，控制情绪的波动，什么都只是淡淡的点到为止，不再放声大哭、放声大笑，好像越来越没有什么事，再也找不出释放伤感的出口。

其实，这并不好。如果有时间有机会有委屈，自由地哭，总是好的；如果可以狠狠流出眼泪，就说明心没有干涸；如果可以感觉到痛，那是因为灵魂还没有苍老麻木。

2. 要有我行我素的勇气

一个内心丰富的人既不害怕独处，也不害怕人群，因为他们可以在独处时心中绽开大千世界，也可以在人群中保持一份恬淡清寂。

年轻时厮混职场数年，能记得住的同事寥寥，唯独有一个女同事，

我把她像珍珠一样镶嵌在我记忆的河套里，当作我人生最珍贵的藏品，时常把玩，回味无穷。

那是我在广告公司做文案的时候，和我一起共事的姑娘。在我印象中，她是以下三种人性亮点的代言人：

(1)笃定

我们单位有食堂，别的女孩都是忽悠着结伴用餐，而她总是一个人拎着包独来独往。偶尔在餐厅遇见，招呼她，要不要一起吃饭？她总是笑着摇摇头。

餐厅里到处都是八卦声。别的女同事都分贝高昂地八卦谁和谁结婚了、谁又和谁离婚了，聊得热火朝天，仿佛她们就是目睹现场的狗仔队。而她呢，点一份套餐，把书舒展在窗边洒过来的阳光下，吃一口饭、喝一口汤、翻一页书，全然不受周遭喧闹的干扰。

她包里总是带着书，我见她读过《仓央嘉措》，读过《林花谢了春红》，读过《诗经》，读过《击壤歌》，读过《晚晴集》。那时候我感觉她像是从唐宋词风中穿越过来的人物。

别人都成群结队唯恐被群体遗忘，而她却拥有源自内心的笃定的安全感，她的光阴是属于她自己的，哪怕是午餐的这一点点光阴。

(2)理性

我们常常在邮箱里收到某某品牌打折特卖的信息。有人一收到，就马上群发众女友，呼朋唤友地召集好大家，在指定的日子，一起奔向打折的卖场，或者网上团购。

带了银行卡，不介意排长队，在乱成一锅粥的卖场抢心仪的货品，合不合适再说，先抢到才是王者。仿佛去取免费的赠品一样，有捡到便宜似的开心。

当我们抱着一堆货品回公司，遇见她，很诧异地问：“你怎么不去？很便宜的呀！都打到一折了。”

她慢悠悠回答：“不是很感兴趣呀，我喜欢的衣服我不介意是否打折的，我不喜欢的衣服就算打一折我也不心动。”

她的理性像一盆凉水，哗一下浇灭了我的疯狂。我抱着一堆衣服

呆立在原地，突然想起以前买的很多折扣衣服至今还没有撕掉吊牌，又想起压箱底的那几条一次也没有现过身的裙子，突然有了自掌耳光的冲动。

(3)唯心

每年年终我总是又盼望又担心，一想到调薪的事情就纠结。当然是想调多一点儿的，可是事情往往不尽如人意。

新的工资单总是令人沮丧。我在MSN上跟好友抱怨，哭诉种种不公平待遇，不安于现状又不敢跳槽。

我偷偷问过她的调薪比例，其实还没有我的高。可她很平静。

调薪结束之后，她消失了。

几天后，我收到来自江西的一张明信片，是她寄过来的：

“这是美丽的婺源，卡片上的风景远不及我所看到的十分之一美。此时秧苗刚刚插完，水光灵动，幸运的我，看到阳光下的、云雾中的、大雨后的梯田，绵延不绝，令人心醉。

“当你置身山水之间，你会觉得世俗的烦恼全是庸人自扰。秧苗有高有低，可每一棵都是美的，各有各的风采飞扬，做回自己就好。”

我把卡片摩挲在手中，突然觉得自己很俗气。

自此以后，我的灵魂也跟着她开始了一场美丽的逃逸，一直逃到现在，并且，我希望是一辈子。用我们共同的一句话说：“我认为很好，那就好。”

现在的她文学造诣比我要深很多，我们有越来越多共同的语言，不同的是我已婚她还是单身，面对铺天盖地的电视征婚节目，她总是云淡风轻地说，我是主动选择剩下的。

3. 养成发呆的好习惯

有个30多岁的做会计工作的朋友告诉我，她活得很不如意，单位的水太深，人心太难测，不知如何是好，总是无法从单位那些乱七八糟的闹心事中摆脱，脑袋嗡嗡叫。

她自顾自地唠叨着老板的不公，办公室政治的复杂，客户的难缠，税务工商部门个别人的刁难，还有社会上男人的花心不靠谱，诸如此类。我听得都烦，我不想吸收这样的负面能量，于是我以静制动，她说她的，我玩我的。

她可能觉出我心不在焉了，问你在家干吗呢？

我说什么都没干，发呆呢。

生活中，你是否经历过这样的时刻：开会或聊天时，总会有那么一段时间突然愣神，眼睛在凝视，脑子却一片空白，不知道别人说了啥，老师和老板管这叫开小差、溜号，老百姓说这就是发呆，心理学家称之为心理调节。无论名字如何，其实质就是大脑一片空白，功能是可以减压、保健。

发呆的确是这两年心理学家比较推崇的一种现代人的减压方式。心理学家说，发呆是一种专注的无意识。它可以帮助人们减轻疲劳，对大脑来说，是很好的休息。处在这种状态下的人们会突然不愿意思考，使自己停滞在一个安静的氛围里，忘记一切，整个空间都是属于自己的。因此，在发呆的时候，人是轻松、快乐的。另外，发呆能创造纯净的自我空间，安静的冥想可以促进血液循环，为组织器官输送大量的氧气和营养，对于减少焦虑有着明显的作用。

对忙碌的白领们来说，发呆更显得珍贵。终于，可以把工作、房子、客户、感情等暂时抛至脑后，身体稍作放松，大脑不听使唤，目空一切，思接千载，在一个人的世界里漫不经心地走神，简直是可遇不可求啊。

我从小就是“呆瓜”(爱发呆的小傻瓜)，喜欢发呆时那种木讷放空的感觉。随时随地，不需要特定的场所，也没固定的时间，累了、倦了、烦了，就停下来，摆个舒服的姿态，让思想飞奔而去，遨游在自由的空间里。

发呆时，无人可来烦扰，尽兴遨游在一个人的思绪里，随意做梦，可以逃脱开那些不如意的现实，细细回顾曾经让自己真正快乐过的时光，肆意地思念曾爱过的人。发呆的时候，看看窗外的人或景，任阳光在身上和心中挥洒，被压抑的心情便也轻轻飞翔。一个人发呆，没有刻意猜度他人心思的烦累，更可卸下为生活奔忙的疲惫，可以把自己想象得要多好就有多好。

想到发呆的种种好处，我于是就顺杆子建议这位会计朋友也发发呆，别再傻呵呵地拼命往脑袋里塞东西。

她倒是很听话，一踩油门去了京郊一个叫柳沟的地方吃完豆腐宴，然后在村头的柳树林里一个人发了一下午呆。她说回来之后就以全新的状态重新投入到工作中去了。现在，她说自己已经是“呆神”了，办公室、公交车、家里、大街上，想发呆就发呆。我还是叮嘱她，开车务必专注。

发呆，一场彻底的自得其乐，一次与众不同的时尚。今天，你呆了吗？

4. 身体可以租房，灵魂必须“安家”

先问大家一个理解起来费点神的问题：

你在自己的房子里有自己的家吗？

这句话有点诡异。你或许会说，干吗这么问，房子本身就是自己的家啊。

别误会，我所说的家是心灵之家。一个人的家，你的精神圣地，灵魂后花园，这里没有婆婆妈妈老公老婆领导同事孩子，没有假惺惺的自己，只有真实的自己，精神高度上的自己。这样一解释，你明白了吧?

有个特别羡慕我生活方式的人告诉我，我就像蜗牛，敏感，执着，有自己的家，有自己的房子，而多数人，都是没有的。

对于这个形容，我很得意，引以为荣。

我始终认为，我们的肉身可以租房，但心灵必须安家。

当我们被繁杂的事务纠缠得心力交瘁的时候，我们需要在心灵之家得到宁静的休息。

当我们为世俗的目标而不断奔波、拼命的时候，我们需要在心灵之家得到全面的清洗。

当我们为功利的诱惑所牵引得身心疲惫的时候，我们需要在心灵之家得到及时的护理。

当各种各样的欲望搅乱了我们的生活和心境的时候，我们需要在心灵之家得到良好的医治。

当我们在功名利禄的喧哗里迷失方向、苦苦挣扎，感到生活索然无味、虚无缥缈的时候，我们需要给心灵注入新的活力和动力。

在这个家里，我们暂时消失在乏味的生活里，忘却生活的烦恼，丢开那最终会离你而去的权力、待遇、奢望、荣誉和一切身外之物，做一次超凡的人，以一种平和的心态，在心灵的港湾里停泊，在心灵的氧吧里呼吸……

有了这个家，我们的灵魂便不再像浮萍一样游荡、漂移；

有了这个家，我们的心灵就有了充满阳光的栖息之地；

有了这个家，我们的心灵便会处于倦游归来的放松境地；

有了这个家，我们也不会被认为是一个缺乏灵魂的躯体。

我深知心灵之家的益处，所以经常向我的朋友建议并且免费为他们设计方案。去年夏天，我就建议一个比较小资的男性朋友在家里腾出一块地方，自己动手DIY出一个小酒吧，贴上自己喜欢的字画，摆上童年时玩过的玩具，开辟一块照片墙。后来他的精神生活果真改善不少，他

不再空虚无聊，经常在自家的酒吧发呆、冥想、读书。现在，我们时不时互赠一些小玩意儿，加深友情，彼此温暖。

你给自己的心灵安家了吗？如果没有，那就快点行动吧。

5．抓紧一切时间，实现美好的冲动

每当我兴致勃勃地从各地“游行”归来，在空间里上传照片、发日志时，不少朋友踩过我的空间后，会啧啧称赞我享受过的良辰美景，我总是蛊惑他们：心动不如行动，想去哪就赶紧去吧。他们总是两手一摊，摇着脑袋喊“No No No！”问起原因，大家的回答都一致：No money！No time！

我无语。

时间就像海绵里的水，挤挤总是有的；钱就更不是问题了，即便是你身无分文，从现在开始连续捡上半个月废品，都能换张去大理的机票，既环保，又实惠。

所以说，大家伙不是没时间，也不是没钱，而是没心。

很多事情，你能拖，时间却不能等。晚了是真的来不及了。也许下面这个同学的遗憾能增强你实现梦想的危机感。

听到老师去世的消息，她是又悔又恨，眼泪马上就流出来了。她后悔自己早就说要去看看老师，却一直拖着没去；老师当年对她很好，对她寄予了很高的期望，她觉得自己这些年没什么成就，所以不好意思跟老师联系，她恨自己为什么要这么好面子，即便没去看老师，最起码电话问候总是可以的吧。

现在，说什么也晚了，她放下手头的事情，请假参加了老师的葬礼。

师母见到她也是一阵欷歔，说老师经常念叨她，这让她更是羞愧难

当，也让她想了很多。

参加完葬礼回到家中，她就给多年没有联系的同学阿霞，发了个短信，告诉阿霞，她非常想念她！阿霞马上回复：我也是。来回几个短信后，阿霞把电话打来了，说，发短信不过瘾！她们聊了好久，聊了去世的老师，也聊了各自所知同学们的现状，时而感慨、时而伤心……

说起来，上学时候，她们经常在一起玩，因为爱好相同，还经常就一些书中的情节发生争论。后来，工作后也还断断续续有联系，可结婚生子后，每天被家务琐事所困，一开始阿霞还会给她来电话，可每次不是被孩子的哭声打断，就是手头正有事情，渐渐地阿霞也不再打电话了，她们就这么淡下去了。时隔多年，再次听到阿霞久违的声音，就像当年一样，又想起她的哈哈大笑，她微黑的皮肤、看小说时的专注，她们一起雨中漫步……

这个晚上，她又想了很多，她告诉自己，想做什么的时候一定尽其所能去做，再也不等了。

每个人心中都搁着一大摞一直想实现却一直没机会实现的美梦，比如回趟老家，去心仪的地方独自旅行一次，和暗恋的他或她一起出走一回，拍一次人体写真，报个摄影培训班……这些梦想被搁置多年，以种种借口拖延，现在，是时候拿出来实现了，你并不是没有机会，没有条件，你只是缺乏决心和行动，执行力太差。如果你还是不尽快行动，也许就在下一年下一天下一秒，你将永远没有机会去做，甚至连表达的机会都没有，那时候才是真的没有机会了，空悲切又有何用？所以，无论学东西也好，做其他也罢，除非不想，想起来的话就要去做，最好就是当下，就是现在马上行动，说走就走，才是人生最灿烂的自由。下面两件事，你现在就可以做了：

首先，对父母尽孝一定不能拖，“树欲静而风不止，子欲养而亲不待。”不要说工作太忙，不要说没有时间，不要嫌他们说话啰唆，不要抱怨他们动作太慢，一定要多抽时间陪陪他们，一定要耐心听他们说话，一定要尽量满足他们的愿望。

其次，对朋友、对同学、对那些关心你和你关心的人，想起来的时候就打个电话，见个面，用宽容和爱对待他们，能够相识、相知，本身就是缘分，不要在友谊上留有遗憾。

6. 找到有趣的心理宣泄方式

《宫锁心玉》中，鬼灵精怪的晴川姑娘在受了委屈或遭遇不测时，总是对自己哈哈哈三声大笑，然后说，我活得很好。

我的小侄女，每次对大人不满的时候，总是拿起她的小水枪，发出“biu！”的一声。biu，象声词，我小侄女说她嘴里每发出biubiu声就意味着打倒了一个“坏蛋”。

你尝试过这类心理宣泄方式吗？或者你有其他的方式吗？

现在是秋天的一个午后，我坐在阳光下眉头深锁，虽然耳边飘着叫作岛(日本治愈系歌手)的少女的天籁之音。我在想一件严肃的事情，那就是我们用什么方式来发泄，发泄心头那些郁闷、忧伤、困惑、愤怒、恐惧，甚至绝望呢？曾经，我的那些郁闷、忧伤、绝望之类的东西我都是怎么打发的？

在我思考这个问题的时候，我生命中的碎片或别人的碎片适时地出现了。

很多年前，青涩的年代，忧伤的时候，男人喜欢去买醉。去饮酒的时候其实就是抱着必醉的决心去的。然后借着一些酒精的燃烧来稀释痛苦，很快沉入自己营造的悲苦意境。说一些平日不想说、不可说、不敢说的话，或者做一些平时想做却不敢做的事。后来在大街上看到酒后闹事的，才知道还有暴力发泄这一说，损物伤人。

而女人呢，发泄方式就比较温和一点，就是逛街，疯狂购物，一个人走一下午，在衣香鬓影中流连，很爽的付钱，最后所有的心事都完结

在大大小小的购物袋里。心里说我要爱自己。当然相比之下还有一种比较经济的方法，那就是去超市抱一堆零食，巧克力在舌尖化开荡去的时候，受伤的心灵开始平复。

当然也有不花钱的方法，就是约闺中密友，在对于细节的重复和对人事的抱怨中解脱，重要的也许不是跟谁说，说什么，是说了。把垃圾倒给了别人，自己则一身轻地走了出去。花的只是时间。

前些日子，看了篇文章，想着其实唱歌也是一种发泄，那些郁结在心头的不快、不满都随着声带的震动消散在空中了。联想到另一篇小说，答案是太需要了，那么多的身心疲惫如果没有袅袅的蒸气和温柔的按摩如何消解?

国外还有专门提供所谓发泄渠道的公司，比如提供一个真人听你抱怨或辱骂，或者还有专门的沙袋做你的出气筒，据说这玩意儿在日本比较流行，众所周知，那里的人活得很压抑。

当然不能落下的还有网络，情绪在这里找到一个最安全的发泄方式，只需要学会打字，最好字句还算通顺，就可以在这里爱与被爱，当然还有损与被损。来无影去无踪的，多好!

综上所述，不难发现，发泄的方式有很多种，但发泄的过程是一个交换的过程，贯穿始终的是两个字——消耗。消耗掉金钱、时间、体力，自己的或朋友的，最终达到消耗情绪的目的。

我们在生活中有太多的不快，绝对吐故纳新，需要排遣，每个人也有选择发泄方式的自由，只是发泄时也要有些底线，尽量选择有治愈功能又健康的发泄方式。比如我，写这篇文字就是发泄。

治愈第四步 ······················· 减 压

（让生命顺畅呼吸）

很多时候我们之所以心情沉重，是因为我们心里放不下。比如被表扬了得意放不下，被欺骗了报复放不下，被讽刺了怨恨放不下，被批评了面子放不下。

大部分人都只在乎事情本身，并沉迷于事情带来的愉快或不愉快的心情。其实只要把事情放下，把心情变一下，世界就完全不同了，活着就没这么累了。

【治愈圣经】

1．生命的最高处是波澜不惊

微博上说，生命的最高处是这样的：当成功不会让你太高兴，失败不会把你怎么样，平淡不会淹没你时，你就站在了生命的最高处。

你知道世界上架子最大的人是谁吗？不是福布斯排行榜上的那些富人，而是某某写字楼、某某高档小区、某某单位门口的个别保安！

很雷人吧？那天，因为稿子修改问题，我应召去出版社开会，结果被门口的保安给唬住了。保安小哥身穿制服身材高大挺得笔直，样子威严，还未容我说明来意，人家就喝住："干什么的？"

我当时还真有点两腿发软的小脆弱。好像法庭上法官审问犯人的时候都比这温和。我如实说明情况，他进一步审问："有预约吗？"我说有。他不信，亲自给领导打了个电话，不屑一顾地对我说："进去吧。"在他轻蔑的眼神里我溜了进去，心里极端忐忑，连门口的门卫都如此傲慢，那社长得多吓人哪！

后来在责编的带领下，进了社长办公室，我头一次见到这位社长，他看起来比保安和蔼多了，表情总是似笑未笑，讲话也是慢条斯理，开会中途，接到一个电话，估计是那种培训教育机构打来的，他笑着回复一句："我不上学。"

我们都笑了。

而电话那头貌似很执着，社长也不生气，继续笑着回复："我不过去了，你过来我们单位和我沟通吧……我天天在公司，随时有时间，你哪天来都行……"

您瞧瞧，位置越高的人，对人处事的态度越宽宏。至少人家不会一

句话就挂电话。我想起平时行走的路上，很多出差的商旅人士，或者商场中购物的太太小姐们，每逢接到类似的电话，总气急败坏地教训对方一顿，恨不得一口把人家咬死。我也想起门口保安那张吓人的脸……

想想这些年也没少和人打交道，我早就总结出一条规律：越是位高权重学实之人，通常很低调，而越是没有什么分量的人，越高调。

其实架子大往往是底气不足的表现，因为内心不够丰富，不够自信，才用表面的威严来掩饰内心的窘迫与恐慌，企图抬高自己。其实，若你的气场足够强大，你根本用不着这样。我曾经在某处一个庙门口看到一副对联："在高处立，着平处坐，向阔处行；存上等心，结中等缘，享下等福。"我一直在用心体会着它。"在高处立"，是说可以站得很高看问题；"着平处坐"，踏踏实实，平等对人；"向阔处行"，就是说心胸要开阔，做事要变通，别走死胡同；"存上等心"，就是存善良的心，要自律；"结中等缘"，就是不拒人千里之外，也不零距离接触，中庸；"享下等福"，就是说要能吃苦。这是一个很难达到的境界，但值得我们为之努力。

正因为生命的最高处是波澜不惊，所以如果你也想显示自己的身份地位，请你一定不要给别人压力，态度端正一点，说话的声音亲切一点，脸上的表情温和点，别装那么范儿，尽量亲民一些。

2．人不能单靠吃米活着

微博上说：太阳尚远，但必有太阳。

这句话是说信仰的。信仰是人心中的太阳。

在我们的现实生活中，许多人都在抱怨。中学生在抱怨要过大学这座独木桥，上了大学的感叹毕业后找工作不易，工作了的总认为薪水太

低，拿着高薪的又说工作实在累人，再到后来成了家说养家难，有了孩子说责任重。此等论调多了，生活给人的感觉便渐渐失却了阳光般的香味与可人。

难道生活只能如此悲催？当然不是。生活有了信仰，便是另一番滋味。

一个欧洲观光团来到非洲一个叫亚米亚尼的原始部落。部落里有一位老者，穿着白袍盘着腿安静地在一棵菩提树下做草编。草编非常精致，它吸引了一位法国商人。商人想，要是将这些草编运到法国，巴黎的女人戴着这种草编的小圆帽挎着这种草编的花篮，将是多么时尚、多么有风情啊！

想到这里，商人激动地问："这些草编多少钱一件？"

"10块钱。"老者微笑着回答。

"天啊！这会让我发大财的。"商人惊喜若狂。

"假如我买10万顶草帽和1万个草篮，那你打算每一件优惠多少钱？"

"那样的话，就得要20元钱一件。"

"什么？"商人简直不敢相信自己的耳朵！他几乎大喊着问，"为什么？"

"为什么？"老者也生气了，"做10万顶一模一样的草帽和10万个一模一样的草篮，它会让我乏味死的。"

你看，同样是做草编这个工作，因为喜欢而做和考虑薪水而做感觉是如此不同，所以要想减轻工作的压力，你最好来点理想主义，别一天到晚只想着被老板占便宜、养家糊口这些事，带着这些想法工作只会越干越累、越活越烦。

其实，信仰和理想原本就是快乐的应有之意。

有一天，无德禅师正在禅院里锄草，迎面走过来三位信徒，向他施礼，说："人们都说佛教能够解除人生的痛苦，但我们信佛多年，却并不觉得快乐，这是怎么回事呢？"

无德禅师放下锄头，安详地看着他们说："想快乐并不难，首先要弄明白为什么活着。"

甲说："人总不能死吧，死亡太可怕了，所以人要活着。"

乙说："我现在拼命地劳动，就是为了老了的时候能够享受到粮食满仓、子孙满堂的生活。"

丙说："我可没你那么高的奢望。我必须活着，否则一家老小靠谁养活呢？"

无德禅师笑着说："怪不得你们得不到快乐，你们想到的只是死亡、年老、被迫劳动，不是理想、信念和责任。没有理想、信念和责任的生活当然是很疲劳、很累的。"

信徒们不以为然地说："理想、信念和责任，那都是大道理，说说倒是容易，但总不能当饭吃吧？"

无德禅师又问："那你们说说有了什么才能快乐呢？"

甲说："有了名誉就有了一切，就能快乐。"

乙说："有了爱情，才有快乐。"

丙说："有了金钱，才有快乐。"

无德禅师又开口了："那我再问个问题，为什么有的人有了名誉却很烦恼，有了爱情却很痛苦，有了金钱却很忧郁呢？"

信徒们无言以对。

无德禅师说："理想、信念和责任，并不是空洞的，而是体现在人们每时每刻的生活中。必须改变生活的观念、态度，生活本身才能有所变化。名誉要服务于大众，才有快乐；爱情要奉献于他人，才有意义；金钱要布施于穷人，才有价值，这种生活才是真正快乐的生活。"

原来，真正快乐的生活是和信仰、理想联系在一起的，可是这些东西，反而为现代人所不齿，经常听到有人说："别和我谈理想，姐戒了。"看来，为了自身的利益，这理想还真不能戒，还是把理想揣兜里再走路吧，人不能单"靠吃米活着"。

3. 世界上最奢侈的东西都是免费的

微博上说：世界上最珍贵的东西都是免费的。阳光，是免费的。空气，是免费的。爱情，是免费的。亲情，是免费的。友情，是免费的。梦想，是免费的。信念，是免费的。

世人都慕华贵，有了还想再有，再有了还想更奢侈。可是，世界上最奢侈的东西是什么呢？

你的回答可能是国宝。

那好，给你一块国宝，留下你的命，你乐意吗？

你最想得到的东西是什么？

你的回答是钱。

那好，给你一百万，献出你一只胳膊，你愿意吗？

如此说来，最奢侈的不是金钱国宝，而是你的身体。除此之外，你拥有的奢侈品还有很多，而且都是免费的：

阳光，是免费的。芸芸众生，没有谁能离开阳光活下去。然而，从小到大可曾有谁为自己享受的阳光付过一分钱？

空气，是免费的。一个人只要活着，就需要源源不断的空气。可从古到今，又有谁为这须臾不可缺少的东西埋单？无论是凡夫俗子，还是明星们，他们一样自由呼吸着充盈天地间的空气。

爱情，是免费的。那份不由自主的倾慕，那份无法遏制的思念，那份风雨同舟的深情，那份相濡以沫的挚爱，正是生命最深切的慰藉、最坚实的依靠。而这一切，都是免费的，更是金钱买不来的。

亲情，是免费的。每一个婴儿来到世上，都受到了父母无微不至的呵护，那是一份深入血脉不求回报的疼爱。可从没有哪一个父母会对自己的孩子说："你给我钱我才疼你。"父母的这份爱，不因为孩子的成长

而贬值，更不会因为父母的衰老而削弱，只要父母活着，这份爱始终如一。

友情是免费的。寂寞时默默地陪伴着你的那个朋友，摔倒时向你伸出手臂的那位仁兄，伤心时将你揽在怀里的那位知己，可曾将他(她)的付出折合成现金。然后要你还钱?

目标，是免费的。无论是锦衣玉食的王子，还是衣不蔽体的流浪儿，只要你愿意，就能为自己的人生确立一个目标。这个目标既可以伟大也可以平凡，既可以辉煌也可以朴素，只要你愿意，你就能拥有。

还有信念、希望、意志，还有梦想……所有这一切，都是免费的，只要你想要，你就能得到。还有春风、细雨、皎洁的月华，还有灿烂的星辉……世间多少滋润心灵的美好风物，都是免费的啊……

原来，造物主早已把最珍贵的一切，免费给予了我们每一个人。也许是因为得来的太容易，生来即有，所以大多数人都不知道珍惜，只有在失去它们的时候，才知道它们真正的价值。

一个百万富翁患了不治之症，他说，现在最宝贵的就是有一个健康的身体！一个失恋的人痛苦地说，爱情，真正的爱情，才是世上最宝贵的东西！一个老人说，时间，再没有什么东西比青春更宝贵了，青春对每个人来说只有一次！拥有权利的人渴望得到友情，身陷囹圄的人渴望得到自由，精神压抑的人渴望得到快乐。他们的回答虽然各不相同，但有一点是相似的：那些最宝贵的东西，都是已经失去和即将失去的东西。

你不用劳碌奔波，已经拥有世界上最宝贵的东西。你要做的事情是，好好地利用它们，善待它们。在这个利用的过程中，你要牢记，你拥有的是主体，你应当保住它们的灵活性和自主性，其他的都是身外之物，身外之物是为先天之物来服务的，若是让身外之物奴役了先天之物，你感受到的是压力和不满，而不是舒适与惬意。

4．把人生当战场，收获的全是血腥

微博上说：把人生当旅程的人，遇到的永远是风景，淡而远；而把人生当战场的人，遇到的永远是战场，激而烈。人生总是这样，选择什么就会遇到什么，没有对错之分，只有能承受与否。

一直以来，我都认为人生是立体的。一个点可以构成一条线，可以构成一个平面，最后构成立体。人生就像不规则的几个点，爱情、亲情、财富、名誉、荣耀等等，这些点又可以连成无数条线，这些线又可以组成不同的平面，不同的平面又可以组成不同的几何体。所以生命是相当魔幻、神秘、丰富的组合，值得我们上下求索细细品味。可是，偏有些人对人生的关注仅仅局限于一点，从而把人生当作战场，致力于征服。他们的下场又是如何呢？

在人生的战场上，要论战绩，亚历山大绝对是天下第一。

亚历山大大帝(Alexandros，前356－前323)是马其顿国王腓力二世之子。少时拜哲学家亚里士多德为师。即位后，镇压希腊各城邦的反马其顿运动，并大举侵略东方。公元前334年侵入小亚细亚；前333年在伊苏城击败波斯王大流士三世；前332年侵入埃及、叙利亚；前331年进兵两河流域；前330年灭波斯帝国并侵入中亚；前327年(一说前326年)侵入印度。自此，亚历山大建立起了一个西起古希腊、马其顿，东到印度恒河流域，南临尼罗河第一瀑布，北到药杀水的以马比伦为首都的疆域广阔的国家。公元前323年亚历山大在巴比伦城因病逝世。亚历山大大帝是历史上最残酷也是最疯狂的征服者，虽然他只活了短短的32岁，但他建立起了影响整个人类历史的伟大帝国。

亚历山大大帝的一生，是以征服为荣的一生，据说在他占领了疆域

空前的大帝国以后，曾为找不到对手而寂寞落泪，郁郁寡欢。因此，年仅32岁时就病入膏肓，任何的治疗都无法挽救他年轻的生命。他静静地躺着，谁也不知道他在想什么，当他得知自己的生命将结束于人间，竟显得出奇的宁静，此时的亚历山大大帝，再也不是那个不可一世的征服者。

就在奄奄一息之时，他布置了自己的后事。他吩咐部下说："我死以后，请你们在我的棺材上挖两个洞，把我的双手放在棺材外面，然后再抬我走过街市。"

部下们都感到很疑惑，说："为什么要这样做呢，从来没有人这样做过，也没听说有这样的事。"

亚历山大大帝以命令的口气说："但你们一定要这样做！"

部下小心翼翼地问道："能否让我们知道这样做的原因？"

亚历山大大帝使尽最后的力气说出了让世人震惊的话语："我要让人们看看拥有无限财富的亚历山大大帝死后的双手，让人们知道我也是两手空空离开世界的。人两手空空来到世界，必将两手空空离开世界，带不走任何的身外之物。我要让人们看到，亚历山大大帝活着的时候似乎很荣光，但他死的时候却是一个全然的失败！我要让人们记住我的教训，莫让宝贵的生命消失得太快。"

每个人活在世界上的方式都不相同，但死的方式都一样，空空来，空空去，应该把人生当旅程，在跋涉的途中不忘欣赏沿途的风景，体味生命的丰富与底蕴。莫像亚历山大大帝，把人生当战场，把自己当斗士，为征服的快感魔怔，直到临死的时候才醒悟到什么，那已经太晚了……

5. 不要让你的生活被“应该”、“必须”淹没

微博上说：不要让你的生活被所谓的“必须”、“应该”淹没。你是有自己想法的，让自己的内心所想去决定怎样过好每一天。

每天我一上网，时不时就会收到这样的问候：“在忙什么呢？”

我通常回答：“闲着。”

看我整天一副闲散模样，有人十分看不惯：“你也不闲得慌啊，我和你就不一样，我一闲下来就发慌，比忙碌还抓狂。”

我知道他们的这种状态，是“闲无能”。曾听到有人用“爱无能”这个词来形容那些因为失恋的创伤和阴影而对任何人都再也爱不起来的人。这里我也套用一下，把这些只能劳累而闲不住的人称为“闲无能”。

以前读梁遇春的《谈“流浪汉”》和贾平凹的《闲人》时，对他们笔下的流浪汉和闲人大为赞赏，心向往之。后来自己参加了工作，进入了社会，却发现这个社会真正的流浪汉和闲人有如凤毛麟角。大部分人都在不知不觉中，走到了流浪汉和闲人的反面，成为芸芸众生中终日忙活而不能享受闲暇的一个，也就是我说的“闲无能”。

“爱无能”是因为心灵受到了创伤，那“闲无能”又是因为什么呢？也许芸芸众生都太忙而无暇思考这个问题吧。有时闲下来，我真想问个究竟。

我想，闲无能是因为忙已经成了一种习惯，现代人已经习惯了用各种各样的目标充填生活，模糊来说是五年内买房三年内买车，今天搞定甲方明天拿下项目，上午去报表下午提案晚上去应酬。习惯成自然，久而久之，就成了一种生活方式。人的生理和心理已经适应了这种生活方式，对非此种生活方式反而不适应了。于是，一闲下来心里就发慌、浑身就痒痒，像得了病一样，没着没落的。

中国古人就睿智地指出，世人熙熙攘攘忙忙碌碌无非都是为了两个字——名和利。用现代的话讲，可以概括为欲望。有人在狗的头上套一个圈子，把一个钩子固定在狗的前方，然后，在钩子上挂一块肉，狗就一直向前奔跑，去追赶那块永远追不上的肉。人一辈子都在奔忙，也是为了满足永远也得不到满足的欲望，就像追赶吊在眼睛前方的那块肉的不停奔跑的狗。因为欲望得不到满足，人一方面得不停地忙活来追求，另一方面，欲望得不到满足所带来的痛苦，也只有靠不停地忙活来掩盖和冲淡了。

还有，多数人的目标是大众化的，人追求的往往是别人或者说大家都说好的东西，而不是自己真正向往的、喜欢的、真正为之心醉的东西。所以，即使确立的目标达到了，有所成就了，对成就马上就会不屑一顾，又开始在大家都说好的东西里寻找新的目标了。

人就是这样，一辈子总是在追求目标——达到目标——达到后不屑一顾——有了新的目标——追求新目标中不断地循环往复，直至离开人世。或许，不少人追求一生，至死都不知道自己到底在追求什么。也正因如此，那些一辈子忙活的人的心其实是不踏实的、虚的。他们终其一生，是在用不舍昼夜的奔忙来填补内心深处的空虚。

长恨此身非我有，何时忘却营营！那些生不带来、死不带去的身外之物，让人一辈子为之愁眉苦脸、点头哈腰，一辈子甘做奴隶，真可怜！

什么时候，我们能真正地为自己活一回呢？什么时候，我们能放下那些羁绊我们的身外之物，轻轻松松地活一回呢？什么时候，我们能一蓑烟雨任平生，潇潇洒洒地活一回呢？什么时候，我们能丢掉一切，有心享受“又得浮生半日闲”的欣喜呢？

我想，那一天会到来，如果我们能把“自己”当成我们为之努力的终极目标。

在丽江古镇流传着这样的说法：“太阳不赶也会下山，光阴不耽搁也会过去，过日子，就好像牵着蜗牛在散步，慌什么呢？”

是呀，慌什么呢？别在意时间，做你喜欢的就好，反正你也不知道手中到底握有多少时间。

6. 莲花种子，荣悴由人

微博上说：人生就如同一片轻盈的羽毛，有落下的时候，而你应该鼓舞自己让他不断飘扬而上，向着新的高度超越自我。

“莲花种子，荣悴由人。时不相待，珍重珍重。”这是弘一大师《晚晴集》上收录的佛语。

这段话的意思是：莲花的种子能不能发芽，莲花的荣枯、莲花的命运都是由人决定的。时不我待，过了就难采撷，珍重啊珍重！

莲花种子，佛经又谓之“莲种”，指人的善根，天生的美与慧。天生一善心，必为天生一善行。然而善心未必有善行，只因为错过。

采莲要抓住莲花盛开的季节，否则莲花就会凋谢，这就告诫我们，万物结局之前，必显示机会。时机不到，成功就不会来临，努力也是枉然；时机在手，就是天赐良机，这时候抓住机会，顺势而为，成功的胜算就大，挫折、压力的困扰就少。

一天晚上，有个压力很大、梦想功成名就的人碰到了观音菩萨。

菩萨告诉他：“有大事将要发生在你身上，你会有机会得到很大的财富，在社会上获得卓越的地位，并娶到一个漂亮的妻子。”

这个人很高兴，他终其余生都在等待这个奇异的承诺，可是什么事情都没有发生。他在穷困中度过了一生，最后孤独老死。

临死前他又见到了菩萨，质问：“你说过要给我财富、很高的地位和漂亮的妻子，我等了一辈子，却什么也没有。”

菩萨回答他：“我没有说过这种话。我只承诺，给你机会获得财富、地位和一个漂亮的妻子，可是你让这些从你身边溜走了。”

他迷惑了：“我不明白你的意思。”

菩萨道："你是否记得曾经有一次你想到一个好点子，但是没有行动，你害怕失败而不敢去尝试。"

他点头。

菩萨继续说："因为你没有行动，这个点子几年以后被给了另外一个人，他一点也不害怕地去做了，你可能记得那个人，他后来变成全国最有钱的人。你是否记得有一年城里发生大地震，大半的房子都毁了，好几千人被困在倒塌的房子里，你有机会拯救那些存活的人，可是你怕小偷会趁你不在家的时候，到你家里去打劫偷东西，你以此作为借口，故意忽视那些需要你帮助的人，而只是看守你的房子。"

他不好意思地点头。

菩萨说："那是你拯救几百人的机会，而那个机会可以使你得到多大的尊重和荣耀啊。"

菩萨继续说："你记不记得有一个头发乌黑漂亮的女子？你曾经非常强烈地被她吸引，你从来不曾这么喜欢过一个人，之后再也没有碰到过像她这么好的女人。可是你想她可能不会喜欢你，更不可能答应跟你结婚，你因为害怕被拒绝，就让她从你身边溜走了。"

他又点头，可是这次他流下了眼泪。

菩萨说："施主，就是她！她本该是你的妻子，你们会有好几个漂亮的小孩，而且跟她在一起，你的人生将有许许多多的快乐。"

他无语。

就像莲花的命运非关莲子，实由护莲人，事情的成败与否不在于事情本身，而在于当事人。时机的珍贵就在于它稍纵即逝；时机的价值就在于它创造机缘。抓住时机，事就办成了，错过时机，事就办砸了。上帝为每个人都安排了这样的时机，可惜有的人抓住了，有的人错过了。

所以，我们不一定非要每天踮着脚尖去苦苦追寻，只需要踏踏实实努力，在机遇来临时，听从内心的祈愿，顺势而为。

假如你能像我说的这样，随时准备着将到手的时机变成成功的资本，那你一定是能成大事的人。

【必纠错】

1. 不知足，拥有再多都只是浪费

不知足就有压力，这是用脚想都能明白的道理。

每逢和同学聚在一起，大家都觉得我是个小可怜。人家都觉得，在北京这样的地界上，月薪没个两三万，年薪没个三五十万，皇城根下，你怎么活?

每次大家问我在北京生活和在老家生活有什么区别，我说没区别呀，都一样。每次都把别人雷得一惊一乍的。

有些人觉得我是在装，吃不上葡萄说葡萄酸，挤不进上流社会就说在底层活得很好。于是大家都真可怜假同情地建议我，你得多写点，搭个关系，运作运作，成个名人啥的。

可我觉得我并不需要刻意努力，我的理由很充分，幸福无标准，标准由心定，因为我觉得很幸福，我觉得这样就已经很好。我知足。

也因此，我没有压力。而别人有压力，是因为他们觉得现状不够好，不知足。

就在昨天，我的一个亲戚打电话跟我抱怨，说自己被刺激了。原因在于初中时比她学习差很多的一个女同学，现在打电话跟她借钱，准备买第四套房子。而她只有两套。

她问我，你说我这个有两套房子的人该借给要买四套房子的人钱吗？她是纯心来刺激我的吧？真气人。

说实话，这个问题回答起来很有难度，我也没兴趣回答。我只知道，知足常乐，心静是福。在我看来，她已经很好了，可她一点不知足。而一个不知足的人，拥有再多，也是感受不到的，所以无福消受。

你对幸福感的定义是什么？我的定义是，内心觉得很平静就有幸福的感觉。怎样来判断是否平静？不刻意做任何事情，包括对的事情与错

的事情，全都不做。什么都不做，也不觉得有任何不对劲，有任何不好。你只有在不平静的时候才会急于做些什么，不管是对的还是错的。

平静会让你觉得全身很放松，你在全然放松的状态中是不会有任何负面思想的。而当你没有任何负面思想的情况下，你生命的方向会自然清晰地呈现，你所希求的东西会如潮水一般奔涌而来，而你只需要轻而易举地承接住就好。

你什么都不刻意改变，但你周边会自然发生变化。时间会自然过滤掉不适合你的，让适合你的留在你身边。我以前做过一个比喻，就是漂流。你在河流中顺水漂流，你静止不动，而河流自身时刻都在呈现出变化，将你送达到你应该抵达的地方。

人，表现自身力量的方式是多种多样的。表面什么都不做的人，并不是真的什么都没有做，是用心在做。就好比表面沉默的人，并不是真的什么都没说，是用心在说。

2. 不感恩，上帝不会纵容你的贪婪

不感恩，怨气多，总觉得老天爷亏待了自己，全世界的人都亏欠了自己，日子自然不好过。

曾经，小A是班上最漂亮的女生，结果前几天，毕业10周年的同学聚会上，她却被那个并不漂亮的女生比下去了。那个姑娘，姑且称她为无敌吧。

同学会，一般就是虚荣心的攀比会，小A狠下了一番工夫。做头发，买衣服，折腾了好一阵。怎么着也算小有薄名，何况大学毕业10年了，谁都想让自己看起来仍旧玉貌朱颜吧？

只有无敌，显得那么寒酸。旧的衣服，暗淡的脸色，头发上胡乱别了个卡子，骑着一辆旧自行车赶来了。

这之前，大家都猜测她不会来的，大家都知道她的情况——她一直都没找到什么好工作，丈夫又出了车祸，她一个人打几份工，甚至晚上还要在餐厅的卫生间旁为他人递纸巾赚钱。同学们曾遇到过，他们是消费者，而无敌是那个递纸巾的人。

可是她居然来了，带来了自家树上结的石榴。她说，这是她和他恋爱时种下的石榴树。如今，都结果儿了。

聚会上，大家都在抱怨，怨天怨地怨社会不公平，怨房价太高，怨工资太低，怨生意不好做。发了财的人说现在的生意人都不厚道，当官的显摆自己有多大的权力，平头百姓则假装着清高……只有无敌同学，一个人静静地笑着，守着那几个大红的石榴。

她没有抱怨，而是劝大家，多吃菜呀，看这菜多好，糟蹋了就可惜了。

小A非常不解，问她，你怎么能这么平静呢？她说，生活已经对我很好了啊！已经很好了？冰越发纳闷了。

是啊，她说，你看，我虽然没什么好工作，但我一直都没有失业，孩子很听话，丈夫的身体也越来越好了，丈夫说如果再送晚一会儿他就没命了，而他现在还在我身边，这多好啊。还有，你看，我们老板还放我假让我来参加同学会，我又能看到大家了，多高兴！

小A惊呆了，原以为她会像祥林嫂一样诉苦，抱怨上天对她是多么不公平，但她非但没有，反而感谢生活赐予她这么多，而自己明明顺风顺水的，却一直觉得生活给予得太少，一直在索要，还总是觉得不够。于是郁闷，不快乐。

生活已经对我很好了。这是一句禅语啊！看着无敌有了淡淡皱纹的脸，淡定地笑着，所有人都停止了抱怨，大家终于明白，即使抹上世界上最高级的护肤品，也无法拥有这样的快乐。

许多人的心都被无敌融化了，包括那些个爱看美女的老男生。

其实小A本来是抱着必胜的花魁之梦来参加聚会的，可是她没想到败给了无敌，但她心悦诚服。当了三十几年的美女，她还从没这么乖乖地认输过。

幸福指数全在自己掌握，压力指数全在自己调控，心态才是最重要的因素。如果我们心怀感恩，经常对自己说一句“生活已经对我很好了啊”，那么我们的生活也会满园芬芳，树梢枝头都挂满了那种叫作幸福的露珠儿了吧。

3．太过虚荣，自找难堪

虚荣的人必定活在重压之下。

人们为什么拼命工作？因为对功利有欲望。为什么对功利有欲望，且无穷无尽地追求呢？不是他们真的需要这些，而是功利承载的附加值太多，能满足人的虚荣心。

有一只老海龟已经100岁了，是大海中的老寿星，大家都很尊敬它。老海龟喜欢和小海龟们海阔天空地谈他的遇险记，说自己遇到危险时是如何斗智斗勇安然脱险的。

小海龟们听了老海龟的话，个个佩服得五体投地，尊称它是“智勇双全的老爷爷”！

老海龟平时也很注意自己的形象，一举一动都很小心谨慎，处处表现出长者的风度。一天，老海龟来到沙滩上，它见几只小海龟在不远处的一块大石头上玩，就爬了过去。老海龟想爬到大石头上去，给小海龟们再讲讲它的历险记。大石头并不高，以前老海龟经常爬上去玩，这一次，它却爬上去就滑了下来，怎么也爬不上去。小海龟们对老海龟说：“你年纪大了，让我们拉你一把吧！”

老海龟想，自己是大名鼎鼎的百岁老海龟，哪能让这些小喽啰帮忙，它故意笑着说：“谁说我爬不上去，再高的石头我都爬过，刚才我只不过是先活动活动四肢，等会儿再爬上去。”

老海龟在沙滩上稍稍休息了一会儿，深吸一口气，使出浑身的劲向大石头上猛冲。哪知它用力过猛，身体失去重心，四脚朝天跌倒在沙滩上。小海龟们见了，都大吃一惊，关心地问老海龟是否受伤，要去帮它把身体翻转过来。

老海龟摆摆手，故作轻松地对小海龟们说："你们别大惊小怪，我是为了让肚皮晒到太阳才故意仰面朝天躺着的。"

过了一会儿，小海龟们一齐跳入大海，游到别处去了。老海龟这才舞动四肢并且伸长脖子，想把身体翻转过来，可是无论它怎么努力，都翻不过来。这时，几个渔民正好经过海滩，轻而易举就抓住了这只百岁老海龟。

听着都累，是吧？

仔细回想一下，类似的场景时时刻刻都在你我身边上演。

一个朋友是公司里的销售冠军，为了永远保持领先优势，他给自己定下了年增20%的业绩目标。作为状元，本来基数就比别人大，同样的增幅，他需要付出的努力也一定会比别人多。况且市场就那么大，为了达成20%的增长目标，很可能要付出200%的努力，压力可想而知。于是，起早摸黑、废寝忘食就是再自然不过的事儿了。

还有我经常去的那家健身房，有一位明星教练，他在N多健美比赛中获过大奖，做过很多高级别赛事的裁判、评委，所以在健身房发放的宣传材料上，他的头衔明显比其他人显赫得多。自然，为了显示身价，他的课时费也比其他教练高出一倍。不幸的是，在这家并不高端的健身房里，绝大多数人宁肯选择性价比更高的普通教练，而不是这位金牌教练。于是，在其他教练为排得满满的课程发愁时，他却独自在健身房里徘徊。不久之后，我听说这位明星教练转行做小生意去了。

纠结吧？

我们每个人都在拼命地争取荣誉，希望以此获得社会的认可。可一旦真的获得了别人的肯定，却又会为名所累，无所适从。为了那些所谓的荣誉、身份、头衔、评价，把自己逼到角落里，这就是人们所说的虚

荣吧。

其实真正的强手，是不需要虚荣心来壮大气场的。因为自信，所以从容，只有外强中干的人才需要靠外界的“强刺激”来找自信。虽然大家都会羡慕他们获得了鲜花和掌声，但接下来的麻烦事，还多着呢。

4．太过好强，“压力山大”

有一天，一只手上的五个指头开始讨论谁是真正的老大。

大拇指开头说，我的腰最粗所以我是老大；

食指说，我最灵活所以我是老大；

轮到中指，他说我最长当然是老大；

无名指说了，我最珍贵，主人有什么宝贝如金戒指之类都往我身上套，所以我才是老大；

最后轮到小指说，人烧香拜佛时我是领队，其余四个一想，果然如此。

五个指头争得热火朝天不可开交，谁也不服谁。

为了证实自已有做老大的资本，小指让主人把所有的戒指都带上了，累得直不起腰来……

你说五个指头谁是老大?

现在，想出类拔萃当老大的人多了，自甘下风，敢于承认自己弱点的人少了。为了出头露面，大家在职场上比学赶超争强好胜，所以白领们几乎个个都“压力山大”。

时年36岁的某女士自研究生毕业后就进入一家大型企业工作，她非常好强，即使是在结婚、生孩子的重要阶段依然尽心工作。不久前，某女士发现自己有抽搐和意识模糊的症状，且后来发作越来越频繁，但去医院经过磁共振、CT检查均未发现异常。她辗转多家医院，均无法明确

诊断。后来在一个熟悉她生活方式的同事介绍下，她去看神经外科。结果还真找到病根了，神经科的医生在询问症状时，发现某女士的抽搐非常有特点，说来就来，感觉带有一点“表演”的性质，考虑到患者性格要强、精神压力大，所以患癔症的可能更大。于是为她做了24小时可全程监控的脑电图检查，结果显示某女士的一切正常。证实自己的判断后，该医生请来心理科专家为其会诊。服用了几天抗焦虑药后，某女士的病情果然好转。

一个人不可能处处胜于人，有长就有短，有得必有失，样样齐全了，你也许会遭到更大的、意料不到的天灾人祸。就像小病小灾缠绵一生的人，往往安享天年，而无病无痛、大红大紫的人常常遽祸忽至，猝不及防。

命运无常，做什么都要留有余地。其实，从另一种角度来说，敢于不如人，也是某种程度上的自信。只有敢于不如人，才能胜于人。天外有天，楼外有楼，一个人怎能时时处处胜过所有的人呢？每个人都有自己的优点与优势，也都有自己的缺点与短处，扬长避短才算机智，拿自己最不擅长的柔弱之处去硬碰别人修炼得最拿手的看家本领，其结果可想而知。人会有各种潜能与优越，但你不可能在所有地方都有机会发挥出来，你只能在一个地方用足你的力气，在你没有用力气的地方，在你无暇顾及的地方，你必然不如那些在这地方用足力气的人。

你的精力有限，机遇也有限。因此，你能如人的地方肯定很少很少，而不如人的地方绝对很多很多。只有对这一点看明白了，你才有从容的心态，也才能真正地如人。

5．太过心计，于己不利

你听说过三只毛毛虫的故事吗？

三只毛毛虫，从很远的地方爬来。它们准备渡河，到一个开满鲜花的地方去。

一只说，我们必须先找到桥，然后从桥上爬过去，只有这样，我们才能抢在别人的前头，占领含蜜最多的花朵。

一只说，在这荒郊野外，哪里有桥？我们还是各造一条船，从水上漂过去，只有这样，我们才能尽快到达对岸，喝到更多的蜜。

最后一只说，我们走了那么多的路，已经疲惫不堪了，现在应该静下来休息两天。

另外两只很诧异。休息？简直是笑话！你没看到对岸花丛中的蜜都快被喝光了吗？我们一路风风火火，马不停蹄，难道是来这儿睡觉的？

说完，这两只毛毛虫便向对岸出发了。而主张休息的那只毛毛虫却爬上最高的一棵树，找了片叶子躺下来。河里的流水声如音乐一般动听，树叶在微风吹拂下如婴儿的摇篮一样温馨，很快这只毛毛虫就睡着了。

不知过了多久，也不知自己在睡梦中到底做了些什么。一觉醒来，这只可爱的毛毛虫发现自己变成了一只美丽的蝴蝶。翅膀是那样美丽、那样轻盈，仅扇动了几下，就飞过了河。

此时，花开得正艳，每个花苞里都含有香甜的蜜。它很想找到另外两个伙伴，可是飞遍所有的花丛都没找到，因为它的伙伴一个累死在了路上，另一个被河水送进了大海。

在这个世界上，没有什么比顺其自然更具有力量；没有什么比顺乎本性更具有魔力。该休息就休息，休息不是不工作，而是为了更好地工作。不会休息的人就不会工作，道理很简单，却不是每一个人都能够明白的。

6. 太过担心，坠入死地

如果你问赛车手，他们是如何通过那些紧急关口却不会撞到任何东西，你得到的答案是，“看你想去的地方，不要看你不想去的地方。”如果你看着墙壁，很可能你就会撞上去。

把注意力放在生活中你想要的东西上，而不是你不想要的。人们经常花大部分的时间和精力想着他们期望摆脱的事情——我想减10磅，或者他们不想的事情——我期望没有这些账单。压力就这样产生了，事情就这样被败坏了。

有一个地处险恶的峡谷，涧底奔腾着湍急的水流，几根光秃秃的铁索横亘在悬崖峭壁间。

一行四人来到桥头，一个盲人，一个失聪的人，两个耳聪目明的健全人。

四个人一个接一个地抓住铁索，凌空行进。

结果是：盲人、失聪的人过了桥，一个耳聪目明的人也过去了，而另一个则跌下去，丧了命。

难道耳聪目明的人还不如盲人、失聪的人吗？

他的弱点恰恰源于耳聪目明。

盲人说：“我眼睛看不见，不知山高桥险，心平气和地攀索。”

失聪的人说：我的耳朵听不见，听不到脚下的咆哮怒吼，恐惧相对减少很多。

那么过桥的健全人呢？他的理论是我过我的桥，险峰与我何干？急流与我何干？只管注意落脚稳固就够了。

如果地处险恶的峡谷是生活，成功就是横亘在其间的铁索。有时候，我们失败的原因，不是因为智商低下，也不是因为力量薄弱，而是

威慑于环境所产生的压力，这种巨大的压力扰乱了心志。

约瑟夫·莫瑞说："看到哪里，我们就去哪里。"多余的担忧和恐惧只会把我们压垮，坏我们的大事，要反过来试着把注意力集中在你想做的事情上，盯着目标，自然水到渠成。

说这话的时候，我家的猫进入我的房间。它喜欢蹲在我书桌后面的窗台上，想象在那儿可以抓住一只鸟。我注意它开始上窗台的动作——首先，它坐下来用心看着我书桌的顶端，仿佛它所有的注意力都在那儿；然后它忽然跳上高出自己数倍的书桌——轻轻松松、毫不费力。我明白人类行动的原则也是如此，要信心十足地想，必能到达。

【正解】

1. 减压运动学

当身体拉响“循环疲劳”的警报，体力亮出“超额透支”的白旗时，你会采取怎样的应对策略?

立刻把自己扔在床上，睡生梦死，好好睡上一觉来完全恢复体力。这是大部分人的惯常做法。有可能是歧途。

另一些人则“反其道而行之”，挑选适当的体力与脑力运动来缓解疲劳。此为正解。

“越是疲劳，越要运动”的减压新理念正受到越来越多都市“高压一族”的推崇。事实上对于白领等用脑负荷过大的脑力劳动者而言，适当的运动也是一种休息。运动医学家认为，每个人都是天生的运动员，运动帮助我们认知世界、积累智慧、品尝快乐。运动发展的不仅是体能更有脑力。因此，适量运动是最有效，也是一种较为积极的休息方式。

科学实验表明，每天进行运动锻炼的人群，其心脑血管会更具有弹性，血液循环也更加通畅，这样能够向大脑组织提供更充足的氧气和营养物质，使大脑活动更自如。此外，运动还可使平时较少活动的肌肉得以松弛，消除局部疲劳。因此，选择动静结合、张弛有度的体力与脑力运动有助于提高大脑皮层的综合分析能力。

结合多个权威健身教练的建议，我为大家设计了一套减压运动方案：即每周抽三天时间到健身中心进行流汗型的减压运动，这些运动以有氧运动为主，节奏相对较快，流汗量大，而且所配合的运动音乐大都是激昂欢快型。

BODY COMBAT

BODY COMBAT被译为“有氧战斗”，其运动量之大可以预见，其步法与姿势是由自我防卫训练发展而来，加之激情动感的健身舞步，使这

项包括跆拳道、拳击和太极等众多项目的训练充满轻松活力和好玩的新鲜感，又具有爆发力和实用性。

在进行“有氧战斗”训练时，你可以锻炼到全身的每一块肌肉，同时身体的弹性、柔韧性及反应速度也将得到前所未有的提高。也可以提高循环系统循环能力，促进内外肌肉的协调，增强肌肉力量，提高敏捷性和灵活性，还可以增加卡路里的消耗量并燃烧脂肪。

这项运动的发泄指数非常高。直拳、摆拳、正踢、侧踢、侧蹬，每个动作都必须做得迅猛，有爆发力，最好能达到热血沸腾的境界。在健身过程中，健身教练总是建议，要想象一个假想敌就在你面前，大吼一声，出拳，踢腿，把你心中对此人积郁的不满全部发泄出来，一个小时之后，你的心情也会轻松不少。对现代人来说，有氧战斗操是好玩而不伤害任何人的发泄减压法。

拉丁舞

拉丁舞包括伦巴、桑巴、恰恰、牛仔，以及斗牛舞，进入了健身房里的拉丁舞则在此基础上加入了一些健美操的动作。

拉丁舞的5个舞种各具特色，伦巴舞浪漫抒情；牛仔舞欢快热烈，要求舞者腿部用力富有弹性，整体感觉要有轻盈感和摆荡感；斗牛舞的音乐雄壮有力，舞者沉稳刚劲，转换快速，以体现斗牛士的冷静稳健和灵活机巧。拉丁舞的美还表现在线条美上。不同的力作用于腰胯上，令身体生出不同韵味的变化线条，正是这些不断变化的优美线条，形成了一个个生动美妙的舞蹈动作。

拉丁音乐的魅力不仅限于它独特的旋律，也不仅限于它多姿的舞步，更主要的是让人投身于这种激情的舞蹈中，从而释放自己。腿脚的运动、腰胯的扭拉、手臂的摆动，可让人全身得到很好的锻炼；优美的音乐，又能让人忘却烦恼忧郁，投入到艺术的天地里，全身心得到放松。

室内健身自行车

健身自行车主要是运用一种经过特殊设计的室内健身自行车进行健身。它的车头、座位和踏板都可调节，除了使锻炼者感到舒服外，最重

要的是根据不同的健身要求和进程设定类如慢速爬坡、快速下坡、恢复性锻炼等不同的练习程序。

在课程中，通过编排各种不同的骑行姿势，锻炼者的手部、腹部以及后背下部肌肉都能得到充分地锻炼。

这个运动最让人感觉完全发泄的是它的音乐，这些音乐都是由运动系列专业配置的，以小型摇滚音乐为主。在充满动感的摇滚音乐中，快乐地体会到慢速爬坡、快速下坡、恢复性锻炼等不同练习程序的不同节奏，很有群体运动的兴奋感。

2．减压色彩学

“颜色疗法”作为一种新的治疗方式，已逐渐成为西方自然疗法的一部分。专家们一致认为，颜色可以从身体上、精神上改变人类，尤其是对色彩更为敏感的女人。因为颜色的不同，你的脾气、健康甚至性感指数都会有所不同。

想过让颜色为你的生活减压吗？从身边开始吧，把那些吃的、穿的、用的调和成自己喜欢的颜色，不久之后，你就会发现自己生活的变化。

餐桌上的紫和红

从某种程度上讲，紫色和红色的搭配使用可以提高人体血液的抗氧化作用。这也就是为什么深知营养之道的厨师总是在餐桌右边摆上一排紫色的蔬菜，左边摆一大盘红色的水果的原因。

蓝莓、苹果、甘蓝菜、樱桃，都是不错的选择，它们的颜色调和，营养全面，又富含大量的维生素。西方人经常把这些食物放在麦片粥里吃，既养眼又健康。

饭厅的格调

你是不是喜欢把一大帮朋友叫到家里疯、大吃大喝、不醉不休？那就用大红、明黄或橙色粉刷饭厅的墙吧！色彩专家肯尼尼·凡士曼认为，这种强烈的暖色调可以刺激人的中枢系统，增强食欲。

反过来，你要是喜欢安静，还想减肥，那就用蓝色的盘子装食物。因为蓝色可以遏制食欲。

扩建你的房间

如果你感觉自己身居斗室，并时常抱怨卧室的面积太小，那么建议你用浅绿色或者浅蓝色重新刷一遍墙。因为浅绿和浅蓝是柔和的“倒退色”，可以拓宽人的视野，并增加空间感，让人心情舒畅。

长寿的绿

周末不加班的时候，去乡村感受绿荫是不错的选择。美国佛罗里达大学生命科学系的一份报告中说，那些乡村人往往比城里人长寿的原因在于，他们有更多的机会接触绿色，而绿色可以有效地辅助血压和血糖的调节，从而减少心脏病的发作概率。

天然镇静剂

抬头望天，有时候不是发呆，而是为了释放压力。就像看到阴云，就会莫名其妙地焦躁一样。专家认为，天蓝色对于治疗抑郁症、失眠症有很显著的效果。早在1958年，科学家罗伯特·杰若德就曾指出，蓝色是一种天然的镇静剂，它可以缓解人们的焦虑。他的研究成果在数年之后得到了进一步的证实。后来，西方学校的教室里也出现了天蓝色的围墙，因为他们发现，这种颜色可以让心猿意马的学生安静下来，专注地学习。

深蓝色的射线

深蓝能缓解你的恐惧感，还可以平息无名火。它被广泛地应用在女性更年期综合征的治疗中。美国旧金山大学的学者曾让风湿性关节炎的患者把脚放进放射着深蓝色射线的盒子里，15分钟后，他们的疼痛感大大减轻。另外，深蓝色射线在儿科也广泛使用。新生儿有时会因为肝功能紊乱，使胆红素在体表沉着，形成黄疸。每天30分钟的射线治疗，可

以使婴儿的胆红素迅速退却。

粉色变身术

一早起来，无精打采、满脸油腻、头发干涩、眼神涣散？怎么办？建议你把自己扮成粉红女郎！色彩专家说，粉色是传统意义上最女性的颜色。穿粉色的衣服，可以让你不自觉地表现出温柔、体贴、热情的一面，并在不自觉中调整当天的心情。

男人的颜色

假如你是女人，你是不是一直在寻找一个安全可靠并有一定经济能力的男朋友？那就去注意那些穿着深红色上衣的男人吧。美国最近一期的色彩调查中显示，35岁左右的高级白领往往把红色作为他们的第一选择，因为这象征着成功和沉稳。如果你的男友喜欢穿海军蓝，那也不要紧，因为选择这种颜色往往是友好、忠诚的家庭型男人。毛头小子们最喜欢的颜色是紫色，他们通常比较浮躁、脾气大。当然也有好消息，喜欢穿紫色的男人通常家境富有、向往浪漫！

深呼吸

你是不是常常感到工作压力巨大、有上气不接下气的感觉？试一下新式的深呼吸吧。英国布里斯托尔大学色彩治疗学讲师切莉·布里图认为，眼睛盯着一种颜色，口中深呼吸，可以达到意想不到的心理效果。方法很简单，选择一张你喜欢的颜色的纸，盯着它，深且慢慢地呼吸。在切莉讲师的试验中，91%的人都在事后感觉“好极了”。后来有人把她的方法用到少年情绪障碍的治疗中，效果也很显著。经验表明，淡蓝色深呼吸可以缓解精神压力，推荐在长时间超负荷的工作后应用。而红色深呼吸，可以刺激你的思维活跃性，建议你在一次重要的面试前使用。

3. 都市减压禅学

入不敷出的工资，咄咄逼人的按揭，钩心斗角的办公室政治，吹弹可破的爱情……这些心理的多米诺骨牌正在悄悄发生作用。于是，在很多大中城市一隅，产生了这样一个群体——禅修班里的青年白领。

为了减压，白领们总是那么有创意，据郑州禅修活动的组织者阿龙介绍，现代都市，人的精神压力越来越大，烦躁、失眠让许多都市人群处于亚健康状态。这种压力如果不能得到合理的排遣，就会成为严重的心理、生理疾病。鉴于此，他在大河论坛上约伴，结果第一次报名的就有100多人。

“我们联系了郑州西流湖附近的佛光寺，在那里，我们学习如何与出家人打交道等礼仪，学习怎么放下心中的烦恼，了解什么是真正的‘禅修’。”

活动中，大家还可以在那里吃斋饭，与僧人交流，或是来个盘腿打坐，亲身体验禅修之道。

阿龙说，他的第一期活动结束后，越来越多的网友参加了进来，有的还多次参加体验这种“出尘不出世”的悠闲生活。

“一日禅修让我学会了放下和舍得，生活中的许多琐事、烦恼也少了许多。心情好了，对工作、对家人、对社会都是一种和谐。”一位经常参加禅修的男士说。

禅修是佛门修行术语，“禅”就是“心”或者是“觉悟”的同义语。禅修意味着通过一定的方法，使心得到净化，从而去发现宇宙人生的真谛，提升生命的层次，追求解脱、自在与幸福。

禅修本是中国人一种古老的情节，只是在现代都市生活，禅修有了不一样的定义。有人说：以往的禅修与现代都市禅修的最大不同点就在于禅修者的心态，以往的禅修独自修行，远离红尘，而现在的禅修则是为了在万丈红尘中生活得更轻松——此为禅修的现代都市定义。

如何禅修？总的讲，禅宗以探索人的生命为宗旨，以人的纯真意念去拥抱大自然，得到大自然的滋养，激发人的生命潜能，解除人的烦恼，从而获得人身自由。另外，禅宗不仅仅在于自我开悟，更重要的是在自己开悟以后，如何重新面对现实的人生，去开悟众生。

所谓禅定修为，就是从“见山是山，见水是水”经过“见山不是山，见水不是水”，到达“见山只是山，见水只是水”，从而获得不为形役、不为物累、物我两忘、虚静为一的“本体世界”。禅的实质就是体验人生，贴近人生，然后达到“天人合一”的境界。修禅的人本是敢于孤独、善于孤独、需要孤独的人，在寂静中直观自身，克服内在的人格的分裂，与天地同流，与万物为一的修持，这正是白领精英们在减压中所需要的。远离人生与俗尘的禅，并不是真正的禅，只有回到现实中去求悟，那才是真正的悟。修者不得，不修者反而得；欲得不得，不欲自得。禅的事情，就是得得非所得，非得为得得。

至于修禅的形式与方式，不必拘泥于一律，你可以去参加专门的修禅班，也可以随意在家修，把心从钢筋水泥中剥离出来，一杯清茶，些许阳光，三两故事，看一朵花开，听一阵风过，忆一些往事，就很好。

4．一周减压时刻表

在繁忙都市，如何不被压力困扰，让冷静平和的气场常伴你左右呢？根据人体节律，一项针对中国职场人群的调查显示，一周中工作效率最高的是星期五，最低的是星期四。加拿大心理学家德比·莫斯考维茨教授也曾画出“一周工作节律图”，他认为从周一到周五，人所面临的工作压力有所不同，最好有针对性地制定一张“一周减压时刻表”。

周一：早起很重要

“星期一综合征”带来的厌烦、懒惰、健忘、精力不集中早已为人们

所熟悉。德国一项调查显示，80%的人周一起床后情绪低落。不少单位把要做决断的事和新工作计划都安排在这一天，也在一定程度上加重了压力感。对此，要想不让自己抗拒上班，早起最重要。因为紧张感和时间有很大关系，早起后充裕的时间不仅能减少焦虑感，还能有空吃一份减压早餐，最好包括一大杯鲜奶、鸡蛋、牛肉、花生酱和香蕉等，它们富含的色氨酸能提高大脑内5－羟色胺的水平，让人产生一种满足感。

男性在周一可以进行20分钟的肌肉运动，比如俯卧撑、举哑铃等，这些行为可在最快时间内促使人体中枢神经合成5－羟色胺。

到了办公室，最好听听古琴和小提琴演奏的古典音乐，优美的音乐能以最快速度进入大脑，起到降低压力、放松情绪的作用。

周二：做意象训练

如果说周一还处在由休息向工作的过渡时间，周二人们就不得不面对现实，让自己彻底沉浸到工作之中。英国一家人力资源公司的最新研究显示，周二上午10点是一周中工作压力的最大峰值，人们普遍感觉焦头烂额。调查显示，这天大多数人会放弃午休，加紧干活。

在10点压力最大时，可以做一个心理意象训练，具体方法是找个相对安静的地方，闭上眼睛，先做10～20次深呼吸，然后想象自己在乘电梯，慢慢开始数：1层、2层、3层……直到10层，然后再想象电梯正在缓缓地降下去，倒数从10层到1层。

周三：想办法让自己笑

澳大利亚悉尼大学心理学家查尔斯·阿热力教授证实，周三是人们一周中的情绪最低点，是人们接受信息最多，感觉负担最重的时候。

这一天，想办法让自己笑最重要，看漫画、笑话或者回忆一下自己的成就都是不错的选择。人在消沉时，往往看不到活着的意义，觉得前途一片灰暗，这时想想自己最大的愿望都实现了：比如考上理想的大学、找到一份好工作、获得过什么奖、得到多少领导的表扬，就会增强自信，从消沉中走出来。

周四：把灯光调到最亮

星期四被很多人看作“黎明前的黑暗”，它不仅是工作效率最低的一

天，也是人们疲惫感最强、心情最烦躁的一天。几天积累的坏脾气，几乎都在这天爆发了。一上班，很多人会觉得哪里都不对劲：办公桌好像特别杂乱，同事的嘈杂声特别烦人，让人透不过气来。

这一天最好的减压方法是将办公室的灯全都调到最亮。有研究显示，灯光越亮，人在大脑中合成多巴胺和5－羟色胺的能力就越强，这两种物质都会让人的心情变得平稳、快乐。这与阳光越充足的地方，患抑郁症的人就越少是一样的道理。此外，周四的疲劳与大脑缺氧也有一定关系，在办公室多放点仙人掌，它能在白天释放出大量氧气，减轻人的疲劳感。

周五：把它当作周一看

经历了周一到周四的心情压抑，一到周五，很多人马上变得非常放松。有意思的是，这本来应该是无心工作的一天，但对中国职场人群所做的调查显示，它反而是一周中工作效率最高的一天，这是因为放松的心情让大脑注意力更加集中，处理问题的速度加快。建议大家将最重要的工作安排在周五。不过，对于四五十岁的中年人来说，这种一松一紧的工作习惯并不适合。他们大多经验丰富，维持原有的工作节奏最重要。最好将周五当作周一来看，才能善始善终，否则过于放松，反而会令下一周的开始更加紧张。

周末：用1小时想想下周工作

好不容易到了周末，但调查显示，不少人在周六“疯玩”一天后，周末会陷入对下周工作的焦虑中，越想越烦躁，甚至导致失眠，形成“星期日上班焦虑症”。要解决这一问题，最好给自己大脑设个“开关”，告诉自己该玩的时候就全力去玩，该工作就要全力以赴，没到周一就不用思考工作上的事。如果实在不放心，可以在周日晚上腾出1个小时，想想自己下周该做点什么，做个简单的工作计划，心里就会踏实很多。

5. 常规减压日程表

在认识人体一周工作节律的前提下，减压专家还根据人体一天之内的生理活动规律为“压力山大”们独家定制了这张常规减压日程表，让你以最佳状态迎接每一天，不妨一试。

7：00 a.m.

比预定时间早起半小时，能保证你有充足的时间应付意外情况，有条不紊地做足准备。闹钟响了半天，还是没有动力起床。不妨先睁开眼睛，打个深深的哈欠，再伸个大大的懒腰，你的睡意就已经跑掉一大半！“热身”之后，你会感到身心轻松舒畅，新的一天就这样带着微笑开始了。

7：30 a.m.

洗漱完毕，为自己冲上一杯热咖啡，开始享用营养丰富的早餐。早晨寂静清爽的气氛，为你创造了难得“我”时间，帮大脑清空——就像按了电脑的Reset键，重新梳理程序，等待系统升级。

8：00 a.m.

出门前，想想哪些东西能让你的心情瞬间转晴。是喷点淡淡的香水，涂上好气色的口红，戴上你的幸运手链，还是给你的宠物一个大大的拥抱做告别。

平时要善于观察那些能让你感到平静和集中注意力的事物。当你觉得需要放松和充电时，用它们会让你的情绪立刻提升，效率当然也变得更高。

9：00 a.m.

跟一个不讲理的客户沟通，简直像对牛弹琴！先消消气，把这件事暂时放下，试着在脑海里制造一个你认为最美丽安详的场景。也许当你想到大海会感到无比平静舒爽，也许是一片开满漂亮郁金香的草地……甚至偶尔还能感到有轻风拂过。

接着深呼吸几次，负面情绪就会随之消失。每次遇到压力大的难题，就让自己回归到这个画面上，你会发现问题的脉络更清晰地摆在面前，根本没有想象的那么难。

12：00 a.m.

与同事相约吃午饭，一个毛毛糙糙的家伙不小心把盘子摔在地上，汤汁溅脏了你的新套装。“真是倒霉透了！”你嘴里嘀咕着，闷闷不乐地吃完饭离开。那个弄脏你衣服的家伙紧张加自责，不小心又踩了另一个人的脚。而你因回去太晚被老板数落，发怒，接电话没好气，结果得罪了重要客户……停！请倒带！

想想看，如果当时你帮那个家伙把盘子碎片捡起，笑着说声“没关系”，结果会怎样？宽容和帮助他人是最有效的减压方法，只要一个小小的动作，就能影响周围的世界，使它变得更美好。生活在正向磁场的你，每天的心情自然会阳光明媚。

3：00 p.m.

下午的会议进行得并不顺利，辛苦策划了一个月的项目因为某些原因不得不放弃，你心里充满委屈和无奈，真想大哭一场。这时，请回想你在准备项目时经历的所有事，是不是给你的人生无形中增加了宝贵阅历？在遇到困难时，试着感激生命带给你的一切，不管好的还是不好的。如果没有它们，只能在原地踏步的你，会不会感到遗憾呢。

7：00 p.m.

结束了一天的工作，终于可以好好休息了。翻翻书，听听喜欢的音乐，再泡个香喷喷的热水澡。趁精神放松的时候，仔细回忆一下今天发生的事，把引发不同情绪的事情分类：哪些让你有了坏情绪，明天要杜绝：哪些让你感觉不错，下次还可以这么做。

反复在大脑中回忆今天带给你美感和愉悦的事物，让你更了解自己的缺失和需要。今后无论遇到何种压力，你都能轻松过关。

6．每周都要去“私奔”

你还在张口闭口说“out”、“必须地”、“雷人”、“给力”等吗？当你说这些的时候，你已经“out”了。

微博上，随着国内某亿万富翁惊世骇俗的表白，“私奔”一词迅速在网络上蔓延，已发展成为微博十大热门关键词之一，“私奔体”继凡客体、咆哮体后成为又一网络文体，各种“私奔”衍生物如同潮水一般涌来，一浪接一浪。在“私奔”的感召下，不少网友纷纷表示也要去“私奔”，“私奔”变成“公奔”。不过，这里的“私奔”已经超脱爱情的局限，变成都市白领的一种减压方式。

职场白领面临的压力日益增大，不仅没有时间休息放松，更没有时间扩大社交圈，“私奔”念起欲火焚身时，同事反而成了最佳组团对象。不顾一切，逃离职场“私奔”这一刺激的游戏，已经从曾几何时的苦情式流浪，变成了寻找真我的减压方式。

我有个网友叫“每周都想去私奔”，她是资深“私奔”体验者，前两天给我介绍了办公室男同事的“私奔”奇遇。男同事一大早来到办公室，她嬉皮笑脸地对他说“周末大家一起去‘私奔’，你来，好不好？”男同事一头雾水，满脸通红连忙说：“不行、不行，我孩子都有了。”立刻招来一阵“out”的欷歔。在弄清了“私奔”即旅游后，男同事立马表示“一起私奔”。

我这个网友说，她和同事几乎每周都去“私奔”，自从“私奔”后，同事关系融洽多了，上班的心情也不沉重了。她说，每周都去“私奔”，绝对有必要。

为何“私奔”成为“旅游”代名词呢？为何这么多网友要去“私奔”？其实从那位掀起“私奔”热浪的知名人士身上就能看出端倪。

(1)工作压力大，加班、出差、应酬频繁

每天晚上加班到十一二点，周末加班也是常态，“五加二、白加黑、

360”成为员工加班、出差、应酬的代名词。虽然收入很高，但是很多白领对于自己的工作状态不是很满意，因为缺少了生活的乐趣，有的只是工作和各种应酬。以那位富翁为例，虽然名义上可以自己选择加不加班，但实际上身不由己。肩上的责任——对董事、对员工、对投资者，一签字上亿的投资，高管们所面对的压力远超过一般员工，下班后各种酒会、交际，变相的加班，带来肉体和精神上的双重压力。

(2) 家庭压力大，有钱、没钱都不好

企业普通员工在有了家庭之后往往要面对房贷、车贷、抚育子女、照顾老人等一系列问题，这些问题往往被人们归结为钱的问题，于是大家玩命工作、努力赚钱，虽然还上了贷款、孩子进了最好的学校、家里请了最好的保姆，但是少了陪伴家人的时间，孩子也许学坏了，老人可能说子女不关心他们。无论有钱还是没钱，都面临着来自家庭内部的压力。

即便是成功人士，日子不差钱，妻子“人也不错，深情、俭朴，教子有方”，但是感到被牢牢地控制住。

面对“内忧外患”，人们选择了逃避现实，希望通过旅游的方式寻得短暂的“安宁”。

最后，我还要再补充一点，“私奔”的念头往往发轫于内心深处对“美丽的逃逸”的渴求。人人都希望摆脱现实的牢笼，向往自由浪漫的唯美爱情。也就是说，“私奔”是因为真想私奔，私奔不成，只好“私奔”。

没有“私奔”的人生是不完整的，带上干粮、带上相机、带上iPhone，咱们去私奔吧。如果你这周末真的走不开，那咱一起坐下来策划策划下周去哪里“私奔”吧。

治愈第五步 …………………………

升温

（让心灵常驻芳华）

人生一路，处处关情。有情就有伤。

天冷不是冷，心寒才是寒。最荒凉的沙漠在人心里。

可是，向日葵告诉我们，只要面对着阳光努力向上，日子就会变得单纯而美好。

要想活得惬意，请记得在心中播撒阳光，学会爱与希望。

【治愈圣经】

1. 每个人都需要照顾

微博上说：我们总以为世界的温暖全来自阳光，其实脚下的大地更有着令人惊异的热力。天没暖，大地先暖，所以有许多花能钻出冰雪绽放；人情不暖，内心先暖，所以我们能在尘世，做一涓清流。

我最近特别爱唱一首儿歌，就是2011年最流行的那首《爱我你就抱抱我》。一个没孩子的三十好几的大女人还唱这么小儿科的歌，是不是太矫情？我这绝不是装嫩，我是为了取暖。当你感觉到寒冷又找不到一只刺猬互相依偎时，自己抱抱自己也是很不错“滴”。

每个人都需要照顾，无论你多强大。

这是一则极其优美的寓言故事，源于畅销书《心灵鸡汤》。

一个年轻的孤女悲伤寂寞。一天，她经过草地时，一只小蝴蝶被卡在荆棘中，它用力挣扎，刺却越刺越深。年轻的孤女上前小心翼翼地救了它，忽然它变成了一个美丽的仙女。仙女问孤女有什么要求。

“我要快乐，”小女孩想了想，“就只有一个愿望。”

仙女听后，在她耳边悄悄讲了几句话，就消失了。

小女孩长大后成了全世界最快乐的人。

在她快要去世的时候，为她送行的人们自然也希望她把快乐的秘密留在人间。于是她心满意足地用微弱的声音说：

“仙女告诉我，每个人无论外表看起来多有安全感，也无论他贫富，他都需要别人的照顾。”说完后她就安详地闭上了眼睛。

每个人"都需要别人照顾"，小女孩一生一定这样做了，因此她获得了终生的快乐。可是现实的情况却是"大多数人都怕被别人麻烦"，走在路上我们怕有人挡路，坐公交车的时候怕有老弱病残站在座椅的旁边，开车时怕有人招手求助，排队买票的时候怕有人央求加塞儿，哪怕人家十万火急，工作过程中怕同事申请协助，回到家里把门一关就再也不希望听到敲门声，哪怕是邻人之间借勺盐、借棵葱、要块姜……

仿佛每个人都以为自己很强大，已经有一个完全可以自给自足的理想国，在那里独善其身，乐享天年。

在没有遇到那个衣衫褴褛的流浪汉之前，我也一度这样以为。

那天，我把车停在商场前面，开始擦干车身。我刚刚洗完车，在等老公下班。

穿过停车场朝我走来的是一个被社会称之为无业游民的人。从他的外表看，他没有车、没有家、没有干净的衣服、没有钱。碰见这种人，我并不想显示我的慷慨，我就是不想被打扰。眼下我就是"不想被打扰"。

"我希望他别开口管我要钱。"我心想。

他没有。

他走过来，坐在公共汽车站前面的路边，但是他看上去甚至都不像能有钱坐公共汽车。

几分钟后，他开口了。"车子真漂亮！"他说。他虽然衣衫褴褛，但身上透出一种尊严。

"谢谢。"我说，一边继续擦车。

我忙我的活，他静静地坐在那里。预料中要钱的请求始终未出现。

随着我俩之间的沉默变得越来越令人难耐，我心里突然出现一个声音，问问他是否需要帮助。我敢肯定他会说"是的"，但我还是先让心里的声音冒了出来。

"你是不是需要什么帮助？"我问。

他用一句简单但深刻的话回答了我，让我终生难忘。我们时常想从伟大的人物那里寻找智慧，我们时常期望从有更高学识和成就的人那里获得智慧。

我料他必定会伸出一只脏兮兮的手，但是他说出让我感到震撼的一句话："我们不都需要帮助吗？"

在一名街头流浪汉面前，我曾感到尊贵、成功、强大、重要，直到那句话像一支大口径的猎枪击中我："我们不都需要帮助吗？"

我是需要帮助。虽然不是一次公共的车资或一个借宿的地方，但我也是需要帮助的。我掏出钱包，给了他钱，不仅够他的车资，还足以让他吃顿热饭，找个地方过夜。

那句简单的话依然时常在我耳边回响。不管你拥有多少，不管你有怎样的成就，你还是需要帮助的。不管你怎样一无所有，不管你多少难题在身，哪怕你身无分文，无家可归，你依然能给予帮助。哪怕只是一句恭维的话，你也能够给予的。

你永远不知道什么时候你可能会遇见某个人让你有所感悟。他们在等待你给予他们所欠缺的东西，而你所得到的回报却是一个观察人生的新视角、对人生美的一瞥、世事纷扰中的喘息——这一切，只有穿越这个光怪陆离的世界，你才能看到。

也许那个人只是个流落街头无家可归的陌生人，也许他远不止于此，也许他是被某种伟大而智慧的力量派遣到你面前，来指引一颗过分闲适的心灵。也许是上帝在俯瞰，叫来一个天使，让他装扮成流浪汉，告诉他，"去向那个正在擦车的人伸出援手，她需要帮助。"我们不都需要帮助吗?

那只是一个一面之缘的流浪汉，但他在我生命中留下的烙印深过所有的情人，我的人生因他而升温，正如一位哲人留下的一首小诗：

我来到这个世上只有一次。
能做的事，现在就做；能给的帮助，现在就给——无论是对谁。
让我现在就做吧，不要拖延，也不要忽略。
因为，我来到这个世上只有一次。

2. 无论多么伤，都要勇敢爱

微博上说：去爱吧，像不曾爱过一样；跳舞吧，像没有人观看一样；唱歌吧，像没有人聆听一样；生活吧，像每天都是世界末日一样；赚钱吧，像不是为了钱一样。

几乎与此同时，我又聆听了另外一种心声，假如我不再对任何事、任何人付出真心，或许我真的就不会再感到痛苦。

两行小字，就把我摆在爱与痛的边缘。呵呵，到底，是爱，还是不爱？

一个禅者在恒河边打坐时，听到挣扎的声音。睁开眼睛一看，一只蝎子正在水里挣扎。

他伸手把它捞出来时，被蝎子竖起的毒刺蜇了一下。

他把蝎子放到岸上，继续打坐。

过了一会儿，他又听到挣扎的声音。睁开眼睛一看，蝎子又掉到水里去了。

他又把它救上来，当然，又被蜇了一下。

他继续打坐。

过了一会儿，他又有了相同的不幸遭遇。

旁边的渔夫说："你真蠢，难道不知道蝎子会蜇人？"

"知道，被它蜇三次了。"

"那你为什么还要救它？"

"蜇人是它的本性，慈悲是我的本性。我的本性不会因为它的本性而改变。"

我想我们每个人刚刚来到这个世界的时候，都是单纯而善良的，像禅者一样。不同的是，当我们在被蝎子蜇过一两次或者几次后，我们就因为“被蜇”而改变了心性，不再相信初衷，放弃了热情，失去了激情，变得冷漠、麻木，心变得坚硬。我们的理由是“不是我们不能坚守最初的纯净和美好，只是更多时候没有任何掩饰和防护的我们，被伤害了，知道痛了，才发现原来不是所有的微笑都能够换得尊重和拥抱。于是，我们学着去适应，或者说学着改变，变得不再单纯，变得学会伪装，变得不再是最初的自己。”

纯属出于自我保护，大部分人改变了自己，可是他们真的达到保护的目的了吗？结果只是更惨。

在一家医院里，一位病人已经病入膏肓，家人都很痛苦。

但医生仍感觉还有一线生机，便按照平常的惯例询问病人：“先生，您想吃点儿什么吗？”

病人摇了摇头，默不做声。

“先生，那您有什么喜好吗？”医生想用心理疗法给他治疗。

但病人还是摇了摇头。

“那您对打牌、喝酒，甚至找女人都没有兴趣吗？”医生仍不死心。

这一次，病人用一种极其微弱的声音回答道：“没兴趣。”

医生想继续问下去，病人的家属在一边赶紧说：“医生，没有用的，他健康时都没有什么爱好，就别说是现在这个样子了。”

医生听了之后，神情一下子忧郁起来，他叹了口气，转身走了出去。

家属们一看，不明白发生了什么事情，急忙赶上去追问：“医生，是不是有不好的情况？”

医生说：“我医治过成千上万的病人，每次都是全力以赴，但这个病人，我想是彻底没有希望了，因为他是一个失去了一切欲望的人。这样的人对生活没有任何留恋，也不会有信心活下去。所以，他并不是完全单靠医生的医治就能好转起来的。”

这个故事让我想起了某香水的广告语：没有激情的生活是不可原谅的。

一个人的灵魂，需要拥有对生活的爱好、追求、欲望，只有这样，才会品味到活着的幸福，也才会不断生出更好活着的希望。反之，如果灵魂之中没有了信赖、希望和追求，那生命也就没有了温度，也就意味着死亡，自然也就无所谓幸福。希望和失望中翻滚的激情和生命枯竭中麻木不仁的绝望，你选择哪一个？

无论多么伤，我都勇敢爱，因为我始终坚信一段感情，有多痛，就有多美。纵然生活像蝎子一样蜇痛我一万次，我还是甘愿让信任的温度温煦我失血的经脉，怀着初恋般的热情一如既往地善待生命。

3．始终坚强独立，自求多福

微博上说：如果你希望一个人爱你，最好的心理准备就是不要让自己变成非爱他不可。你要坚强独立，自求多福。让自己有自己的生活重心，有寄托，有目标、有光辉、有前途。总之，让自己有足够多的可以使自己快乐的源泉，然后再准备接受或不接受对方的爱。

世界上所有的事情，都没有绝对的好坏之分，每一个问题都有至少两种截然相反的答案，就以爱情为例，被一个人千般宠爱万般呵护是好事吗？你一定回答是好事，可看了下面这个心理学案例，你就知道它有可能是坏事，很坏很坏的坏事。

然然是个幸福的女子，她拥有天下最美满的婚姻，她的丈夫大鹏对她极为体贴。早上然然起床后，卫生间里有挤好牙膏的牙刷，餐厅里有

热气腾腾的早餐。晚上下班回到家，大鹏已在厨房里挥汗如雨了，然然要做的，就是站在厨房里陪大鹏聊聊天。饭后，当然然收拾好碗筷想去厨房清洗时，大鹏一把拉住她："放着，让我来。"大鹏三下两下洗好碗筷，然后拉着然然出去散步。

后来，然然怀孕了，大鹏对她更是爱如珍宝。担心然然累着，大鹏早早让然然辞了职，安心在家做一个"准妈妈"。孩子出世后，换尿布的人是大鹏，冲奶粉的人是大鹏，半夜起来哄孩子的也是大鹏……家里什么事都不要然然操心，柴米油盐、水电、房贷，一切全都由大鹏搞定；而然然的任务，就是做一个幸福的妻子，一个快乐的妈妈……

对然然而言，大鹏就是一棵挺拔坚实的大树，依着他，就依着了一生的幸福……

谁都没有想到的是，那样的一棵"大树"，竟然有意外倒地的时候——大鹏在一次飞行中不幸遇难。面对猝然降临的灾难，然然彻底崩溃。在勉强安排完大鹏的后事后，然然选择了跳楼自杀。在遗书里，她留下了这样一句话：我无法一个人面对外面的世界。

曾经，在世人眼里，然然拥有一份完美的爱情，大多数女人的爱情，不是褪色就是变质，唯有然然，始终是大鹏掌心里的宝贝。可令人痛心的是，正是这样一份看似完美的爱情，最终却使然然走上了一条不归路。多少年来，大鹏像宠爱孩子一样宠爱然然，他为她安排生活中的一切，为她遮挡尘世所有的风雨。不知不觉中，然然变成了一根完全依赖大鹏的青藤：她不知道水费怎么交，她不知道房贷怎么还，她不知道下水道堵了怎么办，她不知道保险丝断了去找谁，甚至，稍微去远一点的地方她都会迷路……她真的不知道，独自一人的她，应当如何活在这个世界上。失去了大鹏，她也就失去了整个世界……

可曾经的然然，是个多么洒脱干练的女孩啊。大学时期，她酷爱旅行，一有假期，就和同学结伴出行。那时候的然然，是一群同学的"管家"：买车票的人是她，找旅馆的人是她，安排旅行路线的还是她……毕业后，然然更是孤身一人，到陌生的城市里打拼，直到遇见大鹏。正是

大鹏的宠爱，使然然的能力日渐退化，最终成了温室里的一盆小花，再也经不起一点打击。而这样的结局，是多么令人心痛。

所以说，爱是好事，也是坏事。而在这个世界上，慈悲的爱，总是促使一个人不断成长；即使在失去这份爱后，他也有足够的能力面对尘世的风风雨雨。而作为被爱的那个人，我们的心可以像巧克力一样融化，但我们的生活能力，不能退化，无论顺境还是逆境，都要坚强独立，自求多福。

世界上爱你的人可能很多，但说到底，任何时候都不背叛你、永远都不离开你的人，只有一个，就是你自己。我们只有一个自己，学会爱自己、宠自己，多点阳光灿烂，少点烟雨凄迷。即使有一天，相爱的人飘然远去，也不要枉然去追寻那留不住的脚步，好好地走剩下的路，学会自己活。说白了，还是靠自己，比较靠谱。

4．不要企图他人来随时解读你的心灵

微博上说：因为对他人的期待而使自己受到伤害，这绝不是别人的错。期待不要太高，开心就好。

被人误解的时候，你会很伤心，心想，他理解的并不是我要表达的那个意思。他怎么不懂我的心呢？

被人抛弃的时候，你会很难过，心想，我那么爱他，对他那么好，他怎么就不领情呢？

被人冷落的时候，你会很委屈，心想，为什么我的朋友们都看不出我的脆弱、听不出我的伤感、体会不到我的孤单呢？

被人遗忘的时候，你会很受伤，心想，我绝不会主动去找他，我对强要来的东西不感兴趣，如果在乎，他一定会主动再联络我。如此种

种，都不过是对人情的失落罢了。每个人都渴望被人理解，都希望有人是自己肚子里的“蛔虫”，心有灵犀一点通，不用开口、不用要求就知冷知暖。

这种期待，最好不要有，大家都很忙，没有谁理解谁的苦衷。朋友之间，能有心电感应最好，如果没有，也不必强求。流言飞语面前，更不必气恼。

也许是受职业习惯的影响，我喜欢把每个人都比喻成一篇文章，或者一本书。经营人生就像写作文或者写书，而你就是作者。任何一篇文章问世，只要被人看到，就会遭到评论，因为所有的文字，都有被人不认识的可能，都有被人读不懂的可能，都有被人赞美的可能，都有被别人误解的可能，也都有被人抨击的可能，这是很正常的一件事啊。

其实，一篇文章能被所有人理解，是不正常的，不被一些人理解却是常态。因为这个世界上本没有什么普世的真理，也不会放之四海而皆准。其原因如下：

第一，谁也不是作者肚里的“蛔虫”，能对你的写作动机明明白白。

第二，读者群中男女老少皆有，大家的成长路径各不相同，不同的背景、不同的经历、不同的职业，构成了不同的视角，从这个视角里看出的是不同的风景。

第三，是作者们世界观的差异，这个差异有时大到没有办法沟通。

第四，人们的审美习惯更是五花八门，在一个审美标准和审美情趣五花八门的世界里，根本没法强求大家一致认同某一篇文章是精品。

第五，还有就是不同的题材风格，都有大致稳定的读者，就比如不同风格的歌星，都有一群自己的粉丝和拥趸。年纪大的人，经过了生命的春和夏，经历了春的激情和夏的热烈，喜欢平淡空灵；中年人，正在生命的酷夏之中，事业和生活两副担子的重压，他们寻求的是慰藉和温情；年轻人正值青春勃发，少年不知愁滋味，为赋新诗强说愁。他们热烈的追求爱情，追求理想，因此，更喜欢那些情感文字，精灵古怪的念头。男孩儿钟情武侠，女孩子喜欢泪湿红袖。那些模仿唐诗宋词意境的文章，就成了年轻文学青年的最爱。因为他们正做着自己版本的“红楼梦”。

第六，就是职业的差别了。不同职业的人，不会读一样的书，他们的审美情趣也有差异。

当然，我们还可以举出第七、第八……

所以，同一篇文章，读者背景的不同，会读出不同的意义。鲁迅先生评点《红楼梦》说："经学家看见易，道学家看见淫，才子看见缠绵，革命家看见排满，流言家看见宫闱秘事。"就算是我们自己，不同的时间读同一篇文章，也会读出不同的含义。

说到这里，我给出自己的结论：理解那些对自己不理解的人吧。还是开头的那些话，一篇文章能被人人理解，是不正常的，不被一些人理解却是常态。你没权利要求所有的"读者"都对你这篇"文章"加红或加精。懂得了这样的道理，也许就会减少你的烦恼。

如果你哭，你只能一个人哭，没有人在意你的懦弱，只有慢慢地选择坚强。如果你笑，全世界都会陪着你笑，你给世界一缕阳光，世界还你一个春天。很多时候，我们都是在寂寞中行走，不要期望他人来解读你的心灵、认同你的思想，要知道，你只是行走在世界的路上，而世界却给了你全部天空……

5．把所有事情都改变一点，以便所有事情都不变

微博上说：把所有的事情稍微改变一点点，好让所有事情都保持不变。

这是意大利电影《豹》中王子的经典台词，精妙无比。我一直觉得这台词牛，其中的策略可以普及许多更大的舞台。人世间最有智慧的改变，就是改变一点点，为了不变，就必须改变一点点。

人都有恋旧的天性，不喜欢变化，尤其是感情，大多数人都渴望始

终如一、天长地久、海枯石烂永不变的感情。可是你知道如何做吗？唯有变，才能不变。也就是说，变化是不变的固化剂，一成不变只能尽快完蛋。

以我的两个男同学的婚事为例。

一个男同学刚刚离婚，他的前妻非常漂亮，但是他说：“我这些年感觉不到她任何变化，时间长了，一点也觉不出她的漂亮了，唯一的感觉是很枯燥、很乏味。我不是喜新厌旧，我离婚，主要就是为了换一种生活。”

另一个男同学的老婆是所有男同学老婆当中最一般的一个，可是他说这辈子都不会离婚。谈到自己的婚姻时，他说：“我虽然是和一个女人有10年婚姻，但感觉像和五六个女人有过婚姻一样，因为她一直都在变化。”

原来，不停地变化，才是婚姻最稳固的凝合剂。要想在感情中“维稳”，你不能花心，但一定得有“花样”，不断推陈出新，才能不停地养眼养心，才能不让人感觉腻烦，其中玄机我来给你解说一番。记住，关键字是“吸引”。

前段时间热播的电视连续剧《男人帮》里有段经典台词，大意是，通常都说“追女孩”，实际上，女孩不是追来的，而是吸引来的，吸引她留在你身边。

男追女，女追男，道理是一样的。不是所谓的追求，到手之后就永远是你的。只有吸引力，决定着一个人是否在你身边。彼此之间吸引力存在着，那就会在你身边。一旦吸引力不存在，就会自然离开。

每个人都在发生着变化，所以彼此间的吸引力也是时强时弱，此消彼长。唯有变化是永恒的、绝对的。世人追求的天长地久，不是不变，而恰恰是用绝对的变化来塑造着相对的平衡，进而促成相对的永恒。

你是否意识到，如果你几年不见一个人，甚至几天不见一个人，再见面时感觉像是换了一个人似的？转变，从来不是取决于时间，有些转变就是在转眼之间。我们每时每刻看到的那个人，其实并不是同一个人。这一刻的他，已经不是上一刻的他。

所以，什么都有可能随时发生，而你也不需要大惊小怪。你要做的是：适当地改变，把握对方的注意力，提高自己的吸引力。

6. 时光偷走的，永远是你眼皮底下看不见的珍贵

微博上说：离开永远比相遇更容易，因为相遇是几亿人中一次的缘分，而离开只是两个人的结局。相遇难，分手易，但世人看不到有缘无分的熙攘，总以为机会无限，所以不珍惜眼前人。人呀，总是这样，悲伤时要一个肩膀，而开心时拥抱全世界。时光偷走的，永远是你眼皮底下看不见的珍贵。

从前，一个富人和一个穷人谈论什么是幸福。

穷人说："幸福就是现在。"

富人望着穷人的茅舍、破旧的穿着，轻蔑地说："这怎么能叫幸福呢？我的幸福可是百间豪宅，千名奴仆……"

一把大火把富人的百间豪宅烧得片瓦不留，千名奴仆各奔东西。一夜间，富人沦为乞丐。

盛夏酷暑。这个汗流浃背的乞丐路过穷人的茅舍，想讨口水喝。穷人端来一大碗清凉凉的水，问他："你现在认为什么是幸福？"

乞丐眼巴巴地说："幸福就是此时你手中的这碗水。"

其实，幸福本来就是现在。只有把一个个现在串成幸福，才有一生一世的幸福。你对眼皮底下的幸福从来不屑，一辈子就只剩下遗憾。

那些总是抱怨自己不幸的人，总是用沉重的欲望迷惑自己，他们无法静下心来，怜悯眼前人，珍惜身边物。眼皮底下的幸福，他们视而不

见。可是，我们拥有的每一个表情，每一个动作，你得到的每一次青睐，享受的每一份关怀，都实属不易。

一个人朝另一个人由衷地微笑，需要调动三十几块面部肌肉。

一个人鼓足勇气对另一个人说声我爱你，至少要消耗三只苹果所能提供的热量。

而当一个人决意遇见另一个人，与之白头偕老，则需要花费20年左右的时间来等待，还得用掉六七十年的岁月才会完成。

据说，一个医生一生所流的汗水与泪水所包含的盐分，足够为亲朋好友做几十道大菜。

一个腿脚健全的人一生中要走的路加起来可以绕地球七十多圈以上。

在这个广袤的世界上，一个人与另一个人相遇的可能性是千万分之一，成为朋友的可能性大约是两亿分之一，而成为终身伴侣的可能性只有五十亿分之一。

如果我们把很多看似平凡的事物都看成来之不易的话，我们便会倍加珍惜。

想一想，你可以做些什么事情，令今天变得有意义一点呢？

何不花十数分钟到公园呼吸一下新鲜空气，欣赏鸟语花香？原来春天已悄悄来到。

何不晚饭后带孩子去吃冰激凌，挑一种从未尝过的味道？你才发觉选择是那么多。

何不拨个电话给一位很久不见面的朋友，给对方一个惊喜？说不定他会带给你一些好的建议。

何不给予每天光顾的快递员一个善意的关怀，说不定他会给你一个惊喜。

你不用花很多金钱或时间，只要去掉少许任性，用少许率性加点创意，就可以令生命的每一天变得有意义，让家人欣慰，也让周围的人感染到生命的美好。

【必纠错】

1．不相信，神马都是浮云

“我曾给过你闭上眼睛捂起耳朵的信任，就算全世界都说你有错，只要你否认，我就相信。”当我在微博上看到这句话时，我哭了。

这年头，谁还能给我们这样的信任。在我的生活里是没了。我们学会了坚强、学会了独立，依然爱与关怀，却找不到一个托付终身的人。于是，我们的心伤了，再也不信了，动不动来一句“神马都是浮云”，半是自嘲，半是托词，却终不得解脱。

如果真的解脱，心里怎么如此冷，又怎会把城市形容为“水泥森林”？

能信，还是尽量信吧。因为一个没有信任感的人总处于悬空状态，不安稳，这样活着多忐忑啊。

你知道全球最幸福的国家是哪个吗？是丹麦。

有位中国记者实在弄不明白这个小小的北欧国家，那里的人怎么可以那么幸福。为了搞清这一点，他前往丹麦，只为寻找幸福的密码。

他说，人们总是用“水泥森林”来形容大都市，都市人似乎总是冷漠、孤单。而在丹麦首都哥本哈根，同样是大城市却有一种乡间般的质朴。在丹麦，处处都能看到幸福的影子、信任的种子。

在那里，人与人之间的信任感很强，有点“路不拾遗、夜不闭户”的意味。在哥本哈根街头一家普通超市里，记者排队结账，却发现那里的收银台内压根没有收银员，顾客们自觉排队，自己在收款机前操作付款。这在我们眼里，几乎是天方夜谭。

“排在我前面的一个老太太熟练地把商品从购物筐里取出，在条码机前逐一刷过，再用信用卡结了账。一百多平方米的超市内，七八台收银机同时工作，却只有一位超市工作人员在出口处帮助顾客付款。这家超市的门口连国内常见的防盗报警门都没有，超市对顾客的信任可见一斑。”

后来当这位记者坐地铁的时候才发现，丹麦人对别人的信任远不止于此。地铁是哥本哈根人常用的交通工具，地铁票价不菲，两站地需要约30元人民币，而乘客完全自觉购票。一路上他没看到售票员、检票口或者查票员，乘客都在自动售票机上自觉购票。

在丹麦，除了地铁系统的售票是全自动的，火车也全靠乘客自觉买票。

经过20多天的驻场了解，这位记者找到了这个国家的人们的幸福密码，那就是信任。

"在这里，神马都不是浮云。只要我们在站台上查看地铁线路图，就会有当地人主动问我们想去哪儿，告诉我们需要换乘的线路；就算是差点坐过站，也有过路人帮我们按住地铁门，以便让我们及时下车。"

有人或许会反驳，丹麦人幸福是因为富裕，政府给予的高福利，但是，高福利的国家也不止丹麦一个啊，为何没人家幸福呢？

转眼就是2012年了，让"神马都是浮云"随旧黄历作古去吧，别再挂在嘴边作为薄情寡义的挡箭牌了。我们还是应该像16岁时相信爱情一样，相信真善美，相信好人比坏人多，相信活着很美好。

2. 不真诚，假惺惺

真诚是沟通人与人之间心灵的桥梁，是洗净铅华、彰显灵魂的美德之花，是人们真正渴望的一种人生境界。

美国心理学家安德森制订了一张表，列出550个描写人的形容词。他让大学生们指出他们所喜欢的品质，研究结果明显地表现出，大学生们评价最高的性格品质是"真诚"。在8个评价最高的形容词中，竟有6个(真诚的，诚实的，忠实的，真实的，信得过的和可靠的)与真诚有关。而评价最低的品质是说谎、装假和不老实。

尽管人人都渴望被自己的同类真诚地对待，可是，却鲜少有人主动真诚，大部分人的行为准则是：我只对对我真诚的人真诚。

这句话真的很搞笑，问题是，你不真诚，你凭什么期望别人对你真诚呢？若人人都这样守株待兔等待着别人对自己主动真诚，那就人人都成了狐狸，兔子都绝迹了，即使你候上一万年也逮不到兔子。

黄牛看见狐狸在树下呜呜地哭，问它为什么悲伤。

狐狸抹了一把眼泪，说："人家都有三朋四友，唯独我孤零零的，心里难受哇……"

黄牛问："花猫不是你的朋友吗？"

狐狸叹口气，说："花猫与我交友一载，没请过我一次客，这算什么朋友？我早跟他散伙了。"

黄牛又问："山羊不是你的朋友吗？"

狐狸摇摇头，说："山羊与我结拜半年，从未给过我一分钱的好处，还有啥朋友味？我早跟他断绝来往了。"

黄牛长叹了一声，问："听说你曾经跟大黑猪的关系还可以？"

狐狸气得直跺脚，说："我早把他给踢了！你想想，大黑猪能帮我什么忙？当初我根本就不该认识那个蠢家伙。"

黄牛戏谑地一笑，调侃地说："狐狸先生，我送你一样东西吧。"

狐狸眼睛一亮，心想这下可以讨到便宜了，立刻止住哭，问道："什么东西？"

黄牛扭过头，扔下一句"贪鬼"，头也不回地走了。

友谊需要真诚地付出，而不是无情地索取，像狐狸这样自己不真诚，图实惠，老是想着占别人的便宜，是得不到真正的友谊的，注定要成为一个孤独者。

在一个虚伪欺骗无处不在的社会，能与一个人坦诚相见或推心置腹的确不是一件很容易的事。人们表面上虽是严肃认真，实质却已被虚假的污水浸染，真诚的稀少总让人有种身临绝境的惊恐，如果说人与人

之间仅仅剩下表面的亲近和善，即使六月天我们又怎能不感到彻骨的寒冷呢?

愚弄生活者终会被生活所戏耍。我们都有责任，从自己做起，做一个真诚的人。

3. 不包容，气场弱

我对家庭伦理剧一般不太感兴趣，可是前段时间竟然被《风车》给感动得稀里哗啦，每天晚上准时准点坐在电视机前，抱着纸巾盒边看边哭。

剧情亮点是这样的：男主人公梁尘年幼的时候因为小姨被陷害致死，埋下了复仇的种子，多年来耿耿于怀，穷其一生挖掘事情的真相，找出凶手。于是他活在疑虑、仇恨中。美丽善良的姑娘兆新爱上他，用自己的真诚感化他，历尽千辛万苦，终得正果。尤其是她劝梁尘忘记前嫌的那段台词打动了梁尘，也深深地打动了我，她说："上善若水，水善利万物而不争！但它的力量是最大的。药水、墨水、生理盐水、茶水，这些东西都离不开水，可是水呢，却都藏在这些东西的后面！"

梁尘问："那污水、脏水、浑水你怎么解释呢？"

她说："说明水可以藏污纳垢，是可以包容的，任何不好的事情都可以被包容而改变！"

是啊，上善若水，水善利万物而不争，水的力量是伟大的，包容的力量是伟大的。一个包容的人，心中的善良能净化一切污垢，所以他们心中流淌的总是清泉；一个狭隘的人，心中的自私是一根刺，能把美好的事物戳伤，所以他们心中流淌的总是鲜血。

我的一个朋友，这么多年来，一直生活在愤怒、沮丧、仇恨和痛苦之中。

其实只是一件很小的事情。朋友和他的同学一起大学毕业，一起去一个公司试用。他们是无话不谈的哥们儿，这之前，亲如兄弟。

他们一起拜访了一位大客户，几乎谈成一单大生意。已经有了初步的意向，只等第二天签合同。朋友和他的同学非常兴奋，在宿舍里喝酒庆祝。结果朋友酩酊大醉，一直睡到第二天清晨。醒来后，发现他的同学不见了。等去了公司才知道，他的同学竟趁他烂醉如泥的时候，提前签成那单生意。

当然，所有的功劳都成了同学一个人的。

朋友找他算账。对方辩解说，喝完酒，心里不踏实，所以打算连夜将那个合同搞掂。想和他一起去，可叫了他半个小时，也没能把他叫醒。朋友当然不信，可是有什么用呢？因为那单大生意，朋友的同学升了职，并一直做到部门经理；而我的朋友，在很长一段时间里，一直是公司的一个小业务员。

朋友接受了事实，继续埋头苦干，一年后也升了职。可他就是不能原谅那个同学。

他和同学彻底绝交，拒绝去一切有他那个同学的场合。他告诉我，只要看到那张脸，他就愤怒到几乎无法自控，恨不得将那张脸砸扁。

他说，他什么都可以宽容，但就是不能够宽容卑鄙；他谁都可以原谅，就是不能够原谅那个同学。

后来，朋友的同学多次找到他，跟他道歉。可是我的朋友，对同学的道歉总是置之不理。

其实我的朋友也并不快乐，尽管他也升到了部门经理。可是同在一个公司，哪怕再小心翼翼，也难免会不期而遇。每到这时，朋友就会把头扭向一边，脸色铁青。哪怕一秒钟前他还在捧腹大笑。

朋友说他很难受。本来，犯错的是他的同学，要受到心灵惩罚的，也应该是那位同学。怎么到最后，竟成了他自己？并且，一直持续了好几年？

我告诉他，因为你有了太多的恨。如果一个人对另一个人有了仇恨，那么你就不会快乐。

那我怎么办？朋友说，要我原谅他？

为什么不能呢？事实上，这几年来，你一直在放大一种仇恨，而当一种仇恨在心中被无限放大，便变得根深蒂固起来。你想，心中被仇恨占满了，快乐放在哪里呢？

我把从《风车》中学到的兆新劝梁尘那段关于上善若水的话整理了一下说给我的朋友，虽然朋友对我的话，抱着一种怀疑的态度，但他还是在第二天，试着跟他的那个同学交流了一下。结果，多年的积怨一扫而光，他们再次走到一起。因为不必刻意回避一个同事，所以朋友的业务做得一帆风顺，并再次升了职。

朋友说，也许我的话是正确的。因为他的那个同学，好像并不像他一直想的那样卑鄙。几年前，也许的确是因为他喝多了，也许的确是因为他的同学年少无知，但不管怎样，他决定原谅他。他说，他的目的并不高尚——包容了他，就等于解脱了自己，壮大了自己的气场。为什么不呢？

是的，包容了别人，就等于壮大了自己的气场。现在，不就流行这个嘛。大海的气场一定比小河大，因为大海比小河更包容。

4．私心重，死胡同

你想知道为什么有的人能上天堂，而有的人只能入地狱吗？

请看下面这个寓言：

一位大善人跟随天使来到了地狱参观，在他们面前出现一张很大的餐桌，桌上摆满了丰盛的佳肴。过了一会儿，用餐的时间到了，只见一群骨瘦如柴的饿鬼鱼贯而入，落座，每个人手上拿着一双长十几尺的筷子。每个人用尽了各种方法，尝试用他们手中的筷子去夹菜吃。可是由

于筷子实在是太长了，人们互相妨碍，最后每个人都没法吃到东西。

到了天堂参观，看到同样的情景，满桌佳肴，每个人同样用一双长十几尺的筷子。不同的是，围着餐桌吃饭的是一群洋溢着欢笑、长得白白胖胖的可爱的人们。他们同样用筷子夹菜，不同的是，他们喂对面的人吃菜，而对方也喂他吃。因此每个人都吃得很愉快……

其实天堂之人与地狱之人从硬件的配备上并无分别，都四肢健全，都有嘴巴，眼前都有一张大大的餐桌，上面摆满了丰盛的佳肴，手里都握着一双长长的筷子，从这些道具上看，你能说上帝偏心吗？但是他们的心不一样：天堂之人信奉我为人人，人人为我；地狱之人信奉人人为我，我才可能为人人，生怕别人比自己多吃一口，所以宁愿饿死，也不施善。所以说，一念地狱，一念天堂。

人都有点私心，这是一定的。有些问题上人要懂得为自己谋划，积极争取，这是必需的。但是，人若自私到处处以自我为本位，只懂索取不懂付出，只会把路堵死，走进死胡同。等待他的将是孤寂、黑暗、痛苦的一生。这个世界的公平法则其实有严格的尺度，你怎么对别人，别人就怎么对你，甚至乘以十倍地对你。

自私或慷慨，在于你的选择，被人唾弃和受人关怀，其实只是你选择后的结果。

5．怕失望，不敢指望

《东邪西毒》里的一句台词：我知道要想不被人拒绝，最好的办法是先拒绝别人。

是否大家也会遇到这种情况？

因为怕被拒绝，所以先拒绝别人。

因为怕被伤害，所以先伤害别人。

因为怕被看穿，所以隐瞒。

因为怕失望，所以不指望、不希望。

这一切都出于自我保护的心理。每个人都是这样的心理，于是世界变成了死海，一片死寂，跳动不出温热的火花。此情此景，真的如你我所愿吗?

在一片死海中，我听到一致的呻吟：

我是个害怕孤单的孩子。其实，我很容易满足，很容易开心，很容易感觉到幸福的感觉。我只是希望有个人能陪在我身边，陪我做我想做的、喜欢做的事，陪我一起逛街、一起吃饭、一起看电影、一起玩、一起笑、一起哭……仅此而已，但这有这么难吗?

我讨厌现在这种感觉!

我讨厌，手机24小时开机，却没有想接的电话打来，没有问候的短信，手机铃声总也不响起的感觉；

我讨厌，每天上网，QQ在线，却少有人理睬，坐在电脑前发呆，无聊地去转百度贴吧，反反复复地去刷新浪微博的感觉；

我讨厌，听了一首很好听的歌，看了一部很好玩的电影，点了一桌子很好吃的菜，却找不到一个人一起分享的感觉；

我讨厌，一个人在家，想出门，却连一个为什么要出门、出门去干嘛的理由都没有的感觉；

我讨厌，一个人站在大街上，看着来来往往、结伴而行的人们，却不知道自己要去哪儿的感觉；

我讨厌，在大街上，遇见什么令人发笑的事情，却忽然找不到、也不知道该对谁笑的感觉；

我讨厌，明明身边有很多人，周围充斥着笑声、打闹声、欢呼声，却有种自己怎样也融不进、只想远远避开的感觉；

我讨厌，突然收到朋友的问候，很开心、很感动，却又有很难过、觉得很讽刺的感觉；

我讨厌，在安静的夜晚，该睡觉的时候却怎么也睡不着，躺着，不

开灯，睁着眼睛，看着天花板，脑海里有声音的感觉……

这样的失落与不满，你有过吗？坦白而言，我以前有过，但现在没了，在感情的付出上算计收支、计较先后很没意思，活得舒服才是硬道理，无论爱情还是友情，我的信念是：我对你好是因为这样做我很快乐，我打电话问候你是因为我心里想起你、真的关心你。我主动表达是因为我的心在说话，我主动付出是因为我在完成心灵的举动。

说起来也真奇怪，当我们情不自禁地对一个人好不求任何回报的时候，反而会得到巨大的回报。而那些因为怕失望所以遏制自己的热情的人反而让自己错失很多美好的机会，包括爱的机会和晋升发财的机会。

刚看完《爱的真相》，里面就有一个男生深爱着一个女子，但是最终女子与他的好友结婚了。后来男生在他们的婚礼上，不停地拍摄女子的脸部特写镜头。女子一次去男生家看拍摄出来的DV,一看才知道全是自己。她用十分惊讶、责怪的口吻说，以为男生不喜欢她，因为他对她是如此的冷淡，不理她。男生说，他太内向了。

终于在圣诞夜，他向她表达了爱意，尽管她已结婚了。但他只得到了一个吻。他原本可以得到更多。

他对自己说：这就足够了，enough。

Lack,又能如何？谁让他有花堪折不须折呢？

6．如不懂，有多爱，就有多伤

泰戈尔说，爱是理解的别名。

所有爱的形态都是如此。大人不理解孩子的心理，以自己的方式爱，那是伤害。女人不理解男人的需求，用自己的方式爱，也是伤害。子女不理解老人的心理需求，用自己的方式关怀，尽管你做了很多，也依然无法让老人开心。

有这样一对母子，母亲很爱这个唯一的儿子，让他学小提琴，希望他成为音乐才子，可是她并不知道，儿子迷恋中国功夫。母亲千方百计扭转孩子的爱好，后来儿子离家出走了。母亲的心碎了。

有这样一对恋人，女人很爱男人，很爱很爱，可是她不懂这个男人的事业心有多强。她只喜欢和这个男人清汤挂面地长相厮守，不喜欢他接触别的女人、不喜欢他喝酒、不喜欢他加班、不喜欢他应酬。她要求男人下班后必须准时回家吃饭，周末陪她逛街，节假日陪她腐败，后来他们分手了。

有这样一对夫妻，妻子爱热闹，喜欢组织家庭聚会，丈夫爱独处，认为独处可以减压，可是妻子认为丈夫行为怪异，对她不感兴趣。丈夫则认为老婆太过婆婆妈妈。还有，妻子的口味清淡，丈夫则无辣不欢。他们吃不到一块去。后来他们离婚了。

有这样一对父女，父亲曾经居住在四川的大山深处，那里非常贫穷偏僻，父亲有个最大的愿望就是有一天自己发达了在家乡修一条路，建一所学校。为了实现这个梦想，父亲走出了大山，到城市打工，后来在城里安家落户，有了女儿。再后来，女儿上了大学，开了公司。女儿很孝顺，经常带着父亲出国旅游，每次父亲都不愿意去，他想实现自己的梦想。而每次父亲提出这个想法时，女儿都说太忙、太远。后来，父亲心脏病突发去世了，临死前，他还在念叨着那个梦。只是女儿不知父亲的遗憾。

爱一个人并不难，难的是让对方感受到你的爱，爱的难题不是不爱，而是不懂。也许你爱他，可你了解他吗？纵然你疼她，可你懂得她吗？爱若不懂，就是折磨。只有让对方接受的爱、让对方愉悦的爱，才是真的爱。

【正解】

1. 在气场相投的城市里栖居

把气场用在城市身上，是不是有点荒唐?

绝不是。同类的东西之间有一种气场，会吸引着它们向同一个地方聚集，也就是“物以类聚”。

人和人之间有气场。人与人相见的时候，周围是有一种能量圈层在交互碰撞的，置身于此场景中的人能感受到彼此的气场是相容还是相斥，身体和心灵也会同时做出反应，感觉到舒服还是压抑，自在还是拘束。气场相投的人能快速融入彼此的生活和生命，有共同语言，谈得很投机，即使什么都不说，也不会感觉不舒服。这就是臭味相投，气场相投。所以一见钟情、一见如故都是值得信赖的。

人与城市之间也有气场。

有位台湾省的作家定居北京之后，朋友问她，北京空气不好、气候干燥、交通堵塞，你怎么会选择定居在这里?

她回答：是啊，北京空气不好、气候干燥、交通堵塞，但除了这些之外，北京什么都好。

这就是气场。

有个爱旅行的东北小伙子，他“私奔”了很多地方，后来确定在丽江定居，他说丽江比较适合他。有人说杭州不也挺好吗，他说杭州好是好，可我在杭州老犯胃病，到丽江也到处乱吃，却从没有过不舒服。

很神奇吧？这也是气场。

人与城市之间是有气场的，考量一座城对你而言是否宜居，第一个标准我觉得应该是气场，不能仅仅从气候、环境、水土这些量化标准来考量。一个人置身于气场相投的城市，会有家的感觉，莫名其妙地迷恋，纵然它有千般不好，你还是不愿离开，心甘情愿地待在这里。高兴

的时候陪着你high,伤心的时候陪着你哭，总之它能时刻散发出迎合你情绪的味道，让你感觉很舒服，这就是人与城市的气场相投。

就好比，你去希腊旅行，你可以陶醉地说，哇，太美了！天那么蓝，海那么蓝，我好想永远留在这里！但事实上，你只会逗留几天，然后依然回到天和海都不那么蓝的城市中。你会说，为了工作，我没得选择。其实，你永远都有得选择，只是你内心深处并不想那样选而已。退一步说，如果气场不对，就算你真的留在那里，那一成不变的蓝色，过不了多久，你就会厌倦。

就像我喜欢北京一样，虽然也经常去别的城市旅行，仅限于了解风土人情，欣赏不同的风景，但并不打算长久居住。每次离开北京一旦超过7天，就有种若有所失的感觉，说不清为什么，就是不舒服。每次回来，都在心里向这座城市报到——我回来了。

喜欢它，不是因为它是皇城，不是因为它的繁华，只是喜欢它给的感觉，包容、大气、轻松、丰富、开阔等等，能容忍它身上别人所不能容忍的东西，比如干燥、风沙、拥堵……

选择宜居之地，根据工作选择有点俗，根据星座选择有点扯，根据气场选择比较靠谱。如果你不能有幸到气场相投的城市工作、定居，那就选择它作为“私奔”之根据地吧。

2. 为无私的亲情再感动一次

人生路上，血缘是不变的定律，亲情是坚定的信念。人一辈子都离不开亲情的关照、亲情的眷顾，没有亲情的温暖，生活将失去色彩，活着便失去意义，奋斗将失去动力。

你多久没有被伟大的亲情感动过了？心像是裹了一层厚厚的包浆，不易触动。也许下面这个伟大的故事，可以剥离你心上的锈斑，让你的

灵魂开窍，让情感升温。

1948年，在一艘横渡大西洋的船上，有一位父亲带着他的小女儿，去和在美国的妻子会合。

海上风平浪静，晨昏瑰丽的云霓交替出现。一天早上，父亲正在舱里用腰刀削苹果，船却突然剧烈地摇晃，父亲摔倒时，刀子扎在他胸口。人全身都在颤，嘴唇瞬间乌青。

6岁的女儿被父亲瞬间的变化吓坏了，尖叫着扑过来想要扶他。他微笑着推开女儿的手："没事，只是摔了一跤。"然后轻轻地拾起刀子，很慢很慢地爬起来，不引人注意地用大拇指揩去了刀锋上的血迹。

以后三天，父亲照常每晚为女儿唱摇篮曲，清晨替她系好美丽的蝴蝶结，带她去看大海的蔚蓝，仿佛一切如常。而小女儿却没有注意到父亲每一分钟都比上一分钟更衰弱、苍白，他看向海平线的眼光那样忧伤。

抵达的前夜，父亲来到女儿身边，对女儿说："明天见到妈妈的时候，请告诉妈妈，我爱她。"女儿不解地问："可是你明天就要见到她了，你为什么不自己告诉她呢？"他笑了，俯身，在女儿头上深深落下一个吻。

船到纽约港了，女儿一眼便在熙熙攘攘的人群里认出母亲，她在喊着："妈妈！妈妈！"

就在这时，周围忽然一片惊呼，女儿一回头，看见父亲已经仰面倒下，胸口血流如注，霎时间染红了整片天空。

尸解的结果让人惊呆了：那把刀无比精确地洞穿了他的心脏，他却多活了三天，而且没被任何人发觉。唯一可能的解释是因为创口太小，使得被切断的心肌依原样贴在一起，维持了三天的供血。

这是医学史上罕见的奇迹。医学会议上，有人说要称它为大西洋奇迹，有人建议以死者的名字命名，还有人说要叫它神迹……

"够了，"那是一位坐在首席的老医生，须发俱白，皱纹里满是人生的智慧，此刻一声大喝，然后一字一顿地说，"这个奇迹的名字，叫父亲。"

这是一个父亲的奇迹。其实，有爱的地方就有奇迹。

当人生洗尽了铅华，当生活褪去了华彩，亲情在平淡中微笑，犹如沙漠中的芨芨草，顽强而坚定地生长在沙地上，蓬勃而繁茂，翠绿而挺直。让我们吹着亲情这支古老的笛歌，在人生的河流上永远闲庭信步。

3．经常联络周边的人，把他们当作生活的基础

如果可以重新选择，你打算让你的童年在哪里度过?

在这个家长们普遍让孩子上双语学校，能在城里生就不在村里生、能在香港特区生就不在内地生、能在国外生就不在国内生的时代，我的答案依然是：乡下。因为乡下热闹、温暖。

小时候，家里可供娱乐的物件少得可怜，于是，每天写完作业后，前后左右的小伙伴都会不约而同地集合在一起，然后会到某一家玩耍，直至吃饭的时间到了，大家才会恋恋不舍地各回各的家各找各的妈，时常还会在邻居家吃晚饭。邻居家的叔婶伯娘也都会拿出比对自家孩子更亲热的表情来招待我，同样，也常有小伙伴在我家吃饭，也会得到同样的款待。虽然那时物质比较匮乏，没有大鱼大肉，但在邻居家吃饭另有滋味，大人们时不时还会相互间送些诸如馒头、饺子、豆包等自制食品，大家你来我往的不亦乐乎。

吃过晚饭后，大人们也会聚在一起天南海北地胡吹一通，这种场景岂是其乐融融所能一概而全的！那个时候，邻居这一词更多的成分是朋友，一种亲情似的朋友关系，大人们相互介绍时，会很直白地说，这是我家邻居！于是，被介绍的一方会马上感受到一种“我是家里人”的自豪。谁家有个大事小情，根本不需要招呼，马上会出现根本用不完的人力资源，再大的事情也不需要到外面花钱找人帮助，无论水暖工、电工、瓦工、木工等等，一呼百应。那种不是亲情，却胜似亲情的关系温

暖着整个社会！“远亲不如近邻”这句老话在那个年代被发挥得淋漓尽致。

小孩子在一起玩耍，难免会出现纠纷，张家大小子把李家老二打哭了，前院的孩子被人灌了一领子沙子，这些司空见惯的事情，绝对不会引起邻里间大人的互相指责，而且还会不约而同地各自训斥自家的孩子，教育自家孩子学会谦让，学会与人为善。在不间断的摩擦中，邻里情越处越深！

随着时代的变迁，城市节奏越来越快，超发达的科学技术将人与人之间、城市与城市之间的距离大幅缩短，城际列车和飞机也不再是奢侈的消费。然而，在破旧的院落已近消逝，替待而来高楼大厦日新月异，城市越发光鲜豪华之时，邻里之情却越来越淡漠了，甚至变成了真正意义上的方位词，那种昔日不是亲情胜似亲情的邻里关系已渐行渐远，并逐步淡出我们的视野。人们也习惯了有事花钱请人，或许一颗螺钉，一个灯管，都会习惯请人，却不习惯敲开邻居家厚重的防盗门，更有甚者，门对门地住了好几年的邻居停电了连个火柴都不敢借。亲戚关系演变为逢年过节提着东西去了，坐不到5分钟开车就走了，根本实现不了感情的交流。总之，邻里关系越来越浅了，亲情越来越淡了，大家都习惯了“寡居”。所以，人们只能感受到“钢筋水泥”的冰冷。

你真的甘于在这样冰冷的城市一直这样冰冷下去吗？昨晚，我敲开了楼下邻居家厚重的防盗门，送了他家两个甜甜的石榴，喝了他家一杯温暖的白开水，看得出来，我是个受欢迎的人。今天晚上，我去敲谁家的门呢？不管谁家，一定要敲一家。

4. 别吵吵，吵出了输赢、粉碎了人情

一位久违的朋友来北京公差，顺便见了一下我这个故人，谈及各自的婚姻与家庭，朋友有些不满地说，挺郁闷的，她从来不和我吵架，挺

没挑战性的。每次一吵架，她就不吱声了。

我说，你爱人很聪明，和“顺英”一个档次。顺英是电视剧《顺娘》里的女主人公，她总是说“家是讲爱的地方，不是讲理的地方”，是个大度幸福的女人，是好媳妇的典范。

“家不是一个讲理的地方。”这句话听起来仿佛有道理，但千真万确是真理，是至理名言。是多少夫妇、多少家庭用多少岁月、多少辛酸、多少爱恨、多少是非、多少对错，又是在多少纠缠不清难解难分的混乱中，才梳理出的一个结论。

家真的不是一个讲理的地方，每个家庭都会经常发生一些争执，其实都是些鸡毛蒜皮的小事，诸如，男人责怪女人不够温柔，女人说男人不够体贴；男人怪女人啰唆，女人说男人没本事；男人说自己累，在事业上要有所作为，要体面地活着，背后必须付出很多艰辛，要到处应酬协调，还要不断地努力上进。在家里又是顶梁柱，要撑起一片天，为家庭创造更好的物质条件，又得付出很多心血，真是身心疲惫。女人说自己更累，肩负着家庭和工作两副重担，在外同样和男人一样工作，回来还得负责一家人的衣食冷暖，上要照顾老的，下要照顾小的，中间还得照顾老公这个大小孩……是男人累还是女人累？是男人付出的多还是女人付出的多？女人要求男人体贴，顾家，帮做家务，不许花心，不许有外遇……男人要求女人善良，贤惠，理解老公，孝顺公婆，哺育孩子……这些问题喋喋不休地争吵着，公说公有理，婆说婆有理，真是清官难断家务事，根本就分辨不出谁是谁非，又怎能讲理？

如果你一味追求“真理”的话，这个家就会“战火不断”，一天一小仗，三天一大仗，永远都不会有安宁。

既然不能讲理，那该讲啥呢？

一位居士愤愤不平地对法师讲述自己妻子的种种不是，脾气坏、素质差、爱唠叨、不疼人、乱花钱、不学佛、不讲理……

法师问：是不是想离婚？

居士急忙摇头：不是不是，还没这个打算。

法师就说“那你就得大肚包容了，一家人在一起要少强调讲理，多强调讲情，因为如果要讲理的话，肯定是公说公有理，婆说婆有理，势必清官难断家务事，而要讲情，亲人间要讲亲情、要讲感情、要讲恩情。解决分歧时要先使用包容，然后看看能不能讲理，在适合的机缘下可以讲讲理，没有合适的机缘就先不要强调讲理，多从对方角度去看问题。你说，她是你的妻子，不在你面前撒撒娇、耍耍赖、使使坏，你让她找谁去？”

居士听了法师的话，发现妻子越来越可爱了，再也不和妻子吵架了。每次妻子惹起事端时，他就说，我不和你吵架，因为我娶你进门是来疼的，不是用来吵架的。

每次妻子听他这么说，也就无语了，只剩撒娇。

所以，幸福的家里没有是非、没有对错、没有原则，只有理解、包容、和谐、关爱。如果有一天，当你跟爱的人发生争执，你就让他赢，他又能赢到什么？所谓的输，你又输掉了什么？这个赢跟输，只是文字上罢了，不要把大部分的生命都浪费在语言的纠葛中。其实，争执在很多时候，并没有留下任何输赢，却失去了很多本应珍惜的感情。

5．多留意些不经意的美丽

老爷爷走累了，小心翼翼地走进店来坐下，向店员要了一杯水。等店员端过来之后，老爷爷颤抖的双手从上衣的内包里掏出包裹得很好的硬币递给店员。店员说，不要钱，您歇着，休息好了再走。

我是在一个飘雪的冬日的清晨读到这篇微小说的，当时，我的心里漾起一股暖流，情不自禁地嘴角上扬。我感觉人生像一片轻盈的羽毛，

在时光的睫毛上调皮地舞蹈。我猜想，每个看到这篇微小说的人心里都会暖暖的。

都市里的上班族习惯了每天插着耳机，听着音乐，或玩着游戏，打发着上下班路上的无聊时光，思忖着工作的事、感情的事、家庭的事，茫然地看着窗外和自己一样为生活而忙碌奔波的同路人，反感世间的冗杂，感叹生活的不易。他们会被电影里的某个情节而感动，却从不留意身边那些不起眼的美好。

其实，哪一方肮脏的浊流中也有莲花，哪一个萧条的寒冬里也有梅香。只是你要学会留心。

学会留心自然，你会收获一份纯真。漫步于山野，你留心小径草丛中正开放的野花，茎叶洁净如洗，一尘不染，散发出微微的清香，这时，你的心就会神清气爽，远离那世俗尘嚣，收获一份“悠然见南山”的淡泊。漫步河边小径，留心倾听树叶随风舞动的“沙沙”声，心头荡起一支遥远的歌，那是心灵的乐曲、灵魂的渴望，这时你心胸一片澄净。

学会留心自然吧，去吸收新鲜的空气，去聆听清脆的鸟鸣，去观察大自然里每个勃发的生命，去感受生命真实的存在。

学会留心生活中的爱，你会感到生活无比的快乐和幸福。爱是空中一朵雨做的云，需要你留心品味；爱是天籁之音，需要你留心聆听——别说父母对子女的爱是过于唠叨，别说朋友的一声问候很是淡然，不要身在爱中不知爱，学会留心吧，即使是陌生人一个甜甜的笑容也会让人感到世间的美好。

留心生活中的爱，它让隔膜消失，让冷漠变得温情。留心爱，并用爱温暖身边每一个人，这样，生命才会是一部更华美的乐章。

学会留心身边的细节，你会抓住成功的机遇。牛顿留心到苹果往下掉而发现了“万有引力”；魏格纳留心到世界地图上的边边角角而提出了“大陆漂移假说”；美国青年莱克留心到装有半瓶酒的瓶子没有沉没而发明了潜艇……

美丽无处不在，温情处处流淌，但是它们通常都是穿着隐身衣，需要你低头仔细寻找，用心发现。否则，你感受不到生命的可爱与丰腴。

6．凡所经历，都是财富

在我的《修心术》书中，我说过“凡所想象，必能遇见”。现在，我要强调的是，凡所经历，都是财富。

恋爱的纪念物，从来就不是那些他送给你的手表和项链，甚至也不是那些甜蜜的短信和合照。恋爱最珍贵的纪念物，是他留在你身上的，如同河川留给地形的，那些他对你造成的改变。生活最珍贵的纪念物，并不总是它留给你的那些欢喜，有时候恰恰是它对你设置的磨炼和考验。

没有失恋的人，不懂爱的真谛。没有失意过的人，不懂人生的价值。这就是经历的意义所在。

一个聪明又帅气的男孩，在一场飞来横祸中，失去了双腿，他失去了活下去的勇气。父母把他送到乡下姑妈家去养伤。

在那里，他遇到了决定他生命意义的两棵树。

姑妈住在一个远离城市的小村子里，这里宁静、安逸，甚至有些落后。他就在姑妈的小院子里，每天吃饭、睡觉，睡觉、吃饭，一天天地打发着他认为不再宝贵的时光，人也更加灰心丧气和慵懒下来。一晃半年过去。

一天下午，姑妈家人下田的下田，上学的上学，仅他一人在家。百无聊赖的他，自己摇动轮椅走出了那个小小的院落。

就这样，似有冥冥中的安排，他与那两棵树不期而遇。

那是怎样的两棵树啊！在离姑妈家五六十米的地方，有两棵显得十分怪异的榆树，像藤条一般扭曲着肢体，却顽强地向上挺立着。两棵树之间，连着一根七八米长的粗粗的铁丝，铁丝的两端深深嵌进树干里。不，简直就是直接缠绕在树里！活像一个长布袋被拦腰紧紧系了一根绳子，呈现两头粗、中间细的奇怪形状。

见他好奇的样子，一旁的邻居主动告诉他，起初是为了晾晒衣服的方便。七八年前，有人在两棵小榆树之间拉了一根铁丝。时间一长，树干越长越粗，被铁丝缠绕的部分始终冲不出束缚，被勒出了深深一圈伤痕，两棵小树奄奄一息。就在大家都以为这两棵榆树再也难以成活的时候，没想到第二年一场冬雨过后，它们又发出了新芽，而且随着树干逐渐变粗，年复一年，竟生生将紧箍在自己身上的铁丝“吃”了进去！

莫名地，他的心被强烈地震撼了：面对外界施加的暴力和厄运，小树尚知抗争。而作为一个人，他又有什么理由放弃对生活的努力呢！面对这两棵榆树，他感到羞愧，同时也激起了深藏于内心的那份不甘——只见他用双手艰难地从坐了半年多的轮椅上撑起整个身体，恭恭敬敬地给那两棵再普通不过却又再坚强不过的榆树深深鞠了个躬！

很快，他便主动要求回到城里，拾起了久违的课本还有信心，开始了属于自己的新的生活。

心灵是一本奇特的账簿，人生的一切痛苦和欢乐，都化作宝贵的体验记入它的收入栏中。连痛苦和不幸也是一种收入。人有两个自我，一个自我到世界上去奋斗去追求，也许凯旋，也许败归；另一个自我则含着宁静的微笑，把那遍体汗水和血迹的哭着、笑着的自我迎回家来，把丰厚的战利品指给他看，连败归者也有一份。

其实，发生在你身上的一切，都是上帝为了将来宠幸时留下的印记，你要珍惜，不要急躁，不要难过。你只需要坦然地接受这一切，做你力所能及的事，静静地等待下一个天亮。

凡所经历都是财富。记住这句话，失望就少了，心就平了。

治愈第六步 ……………………

疗 伤

（来到精神庇护之所）

男人可以不随身携带香烟，女人可以不随身携带香水，但人人都必须随身携带“心灵创可贴”。因为人生难免磕磕绊绊，成长本身血肉模糊，我们的心灵每天都在受伤。

生活不是林黛玉，因为忧伤而风情万种。

【治愈圣经】

1．做人如同“煮饺子”，不煮不成熟

微博上说：人生就像饺子，无论是被拖下水、扔下水，还是自己跳下水，一生中不经历一次水就不算成熟。

一个农夫向上帝祈祷：“全能的主啊，您可不可以在一年的时间里，不要大风雨、不要烈日干旱、不要有虫害？”

上帝说：“好吧，明年不管别人如何，一定如你所愿。”

农夫本以为，没有了旱涝虫灾，庄稼会长势喜人。可等到收成的时候，奇怪的事情发生了：农夫的麦穗里竟是瘪瘪的，没有什么籽粒。

农夫大惑不解，他向上帝问道：“仁慈的主啊，这是怎么回事，您是不是搞错了啊？”

上帝说：“我没有搞错什么，因为你的麦子避开了所有的考验，所以无法成熟。”对于一粒麦子，努力奋斗是不可避免的，一些风雨是十分必要的，烈日是必要的，甚至蝗虫也是必要的，因为它们可以唤醒麦子的力量。

植物如此，动物的成长也是这样。

乡间犁田的白马向同类抱怨没赶上伯乐时代。

战马说：“和我驰骋沙场会豪气万千。”

白马说：“不小心会送命，不去。”

驿马说：“和我给人们送信，为不同地域架信息桥梁。”

白马说：“太累，不如给主人犁田拉车。”

赛马说："跟我到赛场去，只要肯流汗水，鲜花荣誉长久伴随你。"
白马说："压力大，受不了。"
众马异口同声地说："伯乐再世你也成不了千里马！"

人的成熟也是这个道理。

莎士比亚曾经满怀深情地对一个失去了父母的少年说："你是多么幸运的一个孩子，你拥有了不幸。"

当时这个刚刚失去父母的孩子，正处在孤苦无依的悲惨境地，孩子充满疑惑地看着这个被人们尊敬的艺术大师，根本无法理解他的话。

莎士比亚摸着孩子的头说："因为不幸是人生最好的历练，是人生不可缺少的历程、教育，因为你清楚地知道失去父母之后，一切就只能靠你自己了。"

这个孩子似乎领悟了什么，悄悄地躲开了莎士比亚的目光。40年以后，这个孩子——杰克·詹姆士，成为英国剑桥大学的校长，世界著名的物理学家。

痛与伤，是万物生长必须要经历的。不仅小麦，水果、蔬菜，包括马和人在内，一切生物的成熟定律一律如此：不仅需要阳光，也需要凉夜和冷雨。不经历风雨，怎么见彩虹？事事顺利，只会落得一无所获，一事无成。你躲避伤害，就是拒绝成长。所以，做人真的就像"煮饺子"，我们最好主动"下水"，被水"蒸煮"，方能成熟。

2．痛，是生命最璀璨的果实

微博上说：上帝是公平的，每一个困难都有其存在的正面意义。有多痛，就有多美。

有多痛，就有多美。你信吗？反正我是信了。

早在十几年前第一次去太湖旅游，第一次亲眼见识珍珠的形成过程之时，我就信了。

那时候我刚经历人生中第一次失恋，我独自“私奔”到无锡，去看太湖。太湖真美，那是我生平第一次见到那么漂亮的湖泊，像是大地上平放的一面宝镜。那几天，每当夕阳西下的时候，我就静静地坐在湖边。无垠的湖面上，不时传来鱼儿欢快的歌唱，和着清风。我一边坐着，一边和湖聊天。正在我向这片清澈的江南之湖娓娓叙说心事的时候，一个影子来到了我的身边。

他轻声地问我：“孩子，您不碍事吧？”

我被突然到来的他吓了一跳，但看他是一位老人，我随即放松了警惕，接下来也明白了他的善意，对他说：“我只是想看看这片湖，想安静会儿。”

老人家笑了，说：“你是来散心的吧？”

我说：“是的，在大城市里很烦。”其实不是城市让人烦，是城市里发生的爱情故事让人烦。想到这里，我的眼睛有些湿润。

他说：“我是在这里养殖珍珠的，过来看看。如果你愿意，可以坐我的船到湖里转一会儿。”

我早就听说过，太湖是一片盛产珍珠的湖泊。而珍珠是我最喜欢的饰品，当这个养殖珍珠的老人巡视自己养殖基地的时候，我恍然做梦一样跟着来到了他的养殖场。养殖场是湖中的一片水域。一根根长长的绳子上系着一个又一个空矿泉水瓶，这些瓶子在水面上一字儿排开，犹如

一支长长的队伍。

在湖的中央，他停了下来，问我："你知道珍珠是怎么养殖的吗？"

我茫然地说："不知道。"

他打开手电筒，递给我，让我照着。然后，他慢慢地靠近船舷，把手伸向了舷边的一个空矿泉水瓶。他沿着矿泉水瓶向下探去，一个网兜样的东西呈现在我的眼前。网兜大约有半个蛇皮口袋那么大，兜里沉甸甸地装着几个硕大的河蚌。他打开了网兜，从中取出两只河蚌，放到了船上。我不解地问他做什么。他笑着说："一会儿，我告诉你珍珠是怎么养殖出来的。"我大喜过望。

上岸以后，我们来到湖畔的一个亭子里。他从手提的包里取出一把长长的尖刀，用刀刃对着河蚌的边缘刮了刮，然后，熟练地撬开了河蚌的外壳。借着手电筒的光亮，我看到了一个灿烂的珍珠世界：

在河蚌白色的肉壁上，密密麻麻地附着一个又一个圆圆的、晶莹的、大小不一的珍珠！我伸出手去，轻轻地取出了其中几个较大的珍珠，把它们放在手电筒下，仔细观察了一番。然后，我又去取隐在肉壁里的珍珠，但是，这些看得见的珍珠，牢牢地吸附在河蚌的外壳上，怎么用力都无法将其取出。

我问他："这些珍珠是怎么诞生的呢？"

老人告诉我："珍珠的诞生，需要依赖珍珠囊。具体是在养殖的时候，将另一只河蚌的上皮细胞小片，植入这只河蚌中，形成珍珠囊，并向囊内分泌珍珠质生成珍珠。"

听了他的话，我几乎不敢相信。印象中那么璀璨夺目的珍珠，原来是从一只河蚌里植入另一只河蚌的部分身体而生成的。河蚌精彩绚丽的外表后面，竟掩藏着让人多么难忘的疼痛和凄楚？每个看到珍珠璀璨的人，都有可能忽略这样的细节，忽略一只河蚌与另一只河蚌苦难的孕珠过程。无论对于植出者，还是植入者，这样的痛苦都意味着死亡一般的深刻与难熬。

我终于明白了！一只从来没有疼痛过的河蚌，是不会孕育出多姿多彩的珍珠的；一样，一个从来没有疼痛过的人，也是不可能结出自己生

命最辉煌最亮色的结晶的！这几天来，我在夜幕笼罩下的湖畔静坐思索的人生答案，不就是这些吗？

就在那么短的瞬间，我泪如雨下。多少天来，我寻觅的人生方向，不是其他，正是苦难，正是疼痛。我为我曾经经受的疼痛感到无限荣光！正因为我历经了磨难，不久的将来，我定会看到由我的付出孕育而成的那枚硕大的珍珠。经过那一次，我真的成长了，我明白，所有人淡出我的生活，只为了给更好的人进驻我的生命腾地方。

所以，我感谢所有人，包括那些伤害我一阵、给我上一堂教训课就走的薄情男人。

3. 不要因为受伤，就成为悲哀的“仙人掌”

微博上说：没人了解仙人掌的悲哀——防备了别人，孤单了自己。更没人理解，受多深的伤害，才会长出这满身的尖刺。永远不要在一个女孩毫无防备的时候伤害她，不要让她变成一棵孤单的仙人掌。这样做很残忍。

其实，残忍的哪里是别人？是我们自己罢了。

一位印度老人对孙子说，每个人的身体里都有两只狼，它们残酷地互相搏杀。一只狼代表愤怒、嫉妒、骄傲、害怕和耻辱；另一只代表温柔、善良、感恩、希望、微笑和爱。

小男孩着急地问：“爷爷，哪只狼更厉害？”

老人回答：“你喂食的那一只。”

人海中漂浮，每个人都会受到颠簸遭遇暗算或不测，无一能幸免。为什么在经历了挫折后，有人毫发无损，有人却变得伤痕累累？这不是世界逼出来的，也不是外人的欺骗和伤害“培养”的，而是他自己的心念“喂养”出来的。

一个女孩失恋了，被同宿舍的女生“挖了墙脚”，她开始变得多疑、嫉妒，心中充满了仇恨。她恨那个女生抢了她的男朋友，恨同宿舍的姐妹不帮她，恨那个始乱终弃的前男友。

她开始孤立自己，不和同宿舍的人说话，她还殚精竭虑地在别的恋人之间制造误会。后来，每到周末，当她看到别的女生都打扮得漂漂亮亮去约会，她就妒火中烧。她开始随意拿走别人的东西，拿别人的化妆品和衣服，其实她并不缺，她也不用，只是为了发泄。那些随意拿来的东西，她都找个没人的地方扔掉。她就喜欢看着别人失去喜欢的东西气急败坏地乱找一气抓狂的样子，唯有那时候，她的心里能舒服点。

后来她被勒令退学了。

还有一个女生也失恋了，男朋友看上了她的好朋友。她主动退出了这场感情困局，她是这样想的：他一定不是真的爱我，否则又怎么能爱上别人？不是自己的东西，强求来也不会幸福。于是她微笑着离场。她的前男友和好朋友总觉得亏欠她，一直都对她很好。

两周后，全校最帅的那个小子——学生会主席，每个黄昏都会拿着一大束火红的玫瑰花等她。其实他暗恋她已经一年多了，只因为她的身旁有了先前那个他，他才和她保持距离，他一直在用心等，现在终于等到了。

后来他们结婚了，有一个非常幸福的家。

同样是被好友“挖墙脚”导致了失恋，一个女生险些沦为囚犯，失去了一切，而另一个女生则收获了美满的一生，得到了更多的友情、更适合自己的爱情。这又能怪谁呢？每个人都对自己的生活负全责。我们的心就像一个容器，装的快乐多了，郁闷自然就少；装的简单多了，纠结自然就少；装的满足多了，痛苦自然就少；装的理解多了，矛盾自然就少；装的宽容多了，仇恨自然就少。你用它做杯子接眼泪，它就是一个杯具；你用它洗清不良的情绪，它就是一个洗具。

4. 与其在抱怨中损毁，不如在宽容中壮大

微博上说：人生在世，注定要受许多委屈。而一个人越是成功，他所遭受的委屈也就越多。要使自己的生命获得极值和炫彩，就不能太在乎委屈，不能让它揪紧你的心灵、扰乱你的生活。要学会一笑置之，学会超然待之，学会转化势能。智者懂得隐忍，原谅周围的那些人和事，在宽容中壮大自己！

一位孤独的年轻画家，在屡经挫折后，终于找到了一份工作。他住在废弃的车库里，深夜常常听到一只小老鼠吱吱的叫声。久了，小老鼠竟爬上他的画板嬉戏，他与它享受着相互依赖的乐趣。

不久，画家被介绍到好莱坞制作一部有关动物的卡通片。一开始，他的工作进度很缓慢，他常常为画些什么而苦思冥想。终于，在一个深夜，他回忆起那只在画板上跳舞的老鼠。于是，灵感如泉水涌出，作品一气呵成。

年轻的画家就是美国极负盛名的沃特·迪斯尼先生，他创造了风靡全球的米老鼠。

上帝给了他一只老鼠，让他的大脑储存了珍贵的灵感。而大部分人在遇到老鼠时，哪里懂得欣赏啊？他们只会拼命地抱怨，抱怨老天爷把他放在这种有老鼠的环境里，倒霉透顶。

3个月前，一位随夫君远赴他乡的朋友，在网上碰见了我。她的语言有点悲观，喷薄而出，对人生和爱一片茫然、绝望。原来，老公和女同事好上了，被她撞见，家庭像碎了一地的瓷片，内心很痛苦。有个时期，她操刀杀人的心都有了。

我对她的际遇深表同情，谈了半夜。临别时告诉她，作为好朋友，

我提醒你忘掉过去的痛苦，枯萎的花儿就让它随风而去。你要做的是振作自己、反思自己，同时，把家庭解体后的寂寞时光利用起来，完成自己的事业。

从古到今，在这纷繁的红尘里，谁没有受过伤害，谁没被上帝撂倒过？老子有怀才不遇之忧，孔子有困于陈蔡之厄，孙膑有割膝之痛，司马迁有宫刑之辱……秦雪梅在哭夫君亡灵中曾有段唱词："古圣贤谁不遭流离颠簸，大英雄更难免困愁坎坷。这些人倘若是都像你死过，有丰功和伟绩如何创拓？"因为文辞典雅，唱腔优美动人，总结到位，被很多人反复吟唱。

是的，我们生在尘世上，各类欲望在飞扬、在碰撞。碰撞的结果，总会带来或大或小的伤害，从没有一生不受伤害的人。当伤害像无情的箭镞向我们射来，我们不在抱怨中损毁，就在宽容中壮大。

内心的这些东西，看似微弱，但喜欢久了就成了一种坚持。坚持着坚持着也就成了习惯，习惯着习惯着也就成了生活方式，正所谓"积行成习，积习成性，积性成命"，时间总赋予它们无穷的力量。你的心态是什么样子，你的行为是什么样子，你的生活就会变成什么样子，你的命运就会成为什么样子。

5．当爱情沦为亲情，可喜可贺

微博上说：不要对我说永远，爱情不会永远浪漫；不要对我说完美，完美婚姻世间罕见。现实生活平凡简单，一日三餐无限循环。不离不弃只需情感，相濡以沫不靠誓言。

人生一路，处处关情，最伤人处，往往是爱情的渐行渐远。许多女

人恐慌的都是有一天爱情变成了亲情，身边的男人对自己不来电了。其实，换一个角度看，当爱情沦为亲情，那才是一件大喜事呢。

男人帮中一直流行一首顺口溜：握着老婆的手，好像左手握右手。

每当有人念出，熟悉的或不熟悉的一桌子人便会意地放声笑起来，气氛立刻就轻松了。当然，这是基于人家对该顺口溜的一致理解——感觉准确，描述到位。

有一天在餐桌上有人又念起这段顺口溜，男人们照例笑得起劲。

后来大家都发现餐桌上唯一的一个女人没笑。男人们忙不迭地说闹着玩别当真。没想到女人认真地说，最妙的就是这“左手握右手”。第一，右手是最可以被左手信赖的；第二，右手和左手彼此都是自己的；第三，别的手任怎么叫你愉悦兴奋魂飞魄散，过后都是可以甩手的，只有左手，甩开了你就残缺了，是不是？

一桌子男人都“石化”了，称赞女人的理解够独到，女人淡淡地说，有什么深刻而独到，不妨回去念给你们各自的老婆听听，看她们说些什么。

男人当中有胆子大的果然回去试探老婆，结果老婆们的理解均与餐桌上的女士相同。

她们都是右手，男人们当然要以右手计。

而他们都是左手，他们当然作左手想。

这餐桌上唯一的女人就是我。

而我，曾经就是那个最怕被左手甩掉的右手，我因为惧怕爱情有一天会沦落为亲情而恐婚，婚后又因为担心这个问题而迟迟不育，可是现在我彻底释然了，甚至盼望爱情尽快如此“沦落”。因为爱情是短暂的欢愉，而亲情是长久的幸福。女人三十，相较于热火朝天的爱情，渴望更多的是现时安稳，因为我们知道时间打磨的价值。

从前有一个小岛，上面住着快乐、悲哀、知识和爱，还有其他各类情感。

一天，情感们得知小岛快要下沉了。于是，大家都准备船只，离开

小岛。只有爱留了下来，她想要坚持到最后一刻。

过了几天，小岛真的要下沉了，爱想请人帮忙。

这时，富裕乘着一艘大船经过。

爱说："富裕，你能带我走吗？"

富裕答道："不，我的船上有许多金银财宝，没有你的位置。"

爱看见虚荣在一艘华丽的小船上，说："虚荣，帮帮我吧！"

"我帮不了你，你全身都湿透了，会弄坏了我这漂亮的小船。"

悲哀过来了，爱向她求助："悲哀，让我跟你走吧！"

"哦……爱，我实在太悲哀了，想自己一个人待一会儿！"悲哀答道。

快乐走过爱的身边，但是她太快乐了，竟然没有听到爱在叫她！

突然，一个声音传来："过来！爱，我带你走。"

这是一位长者。爱大喜过望，竟忘了问他的名字。登上陆地以后，长者独自走开了。

爱对长者感恩不尽，问另一位长者知识："帮我的那个人是谁？"

"他是时间。"知识老人答道。

"时间？"爱问道，"为什么他要帮我？"

知识老人笑道："因为只有时间才能理解爱有多么伟大。"

是啊，"只有时间才能理解爱有多么伟大。"这一刻，我突然觉得这是人世间最动人的一句话。一切终将黯淡，唯有被爱的目光度过金色的日子在岁月的深谷里永远闪着光芒。有时间给你撑腰，你怕什么？当你心中真的无所畏惧，全世界都会为你的幸福让步。

6. 一切都还在，安闲自在

微博上说：每天被闹钟吵醒，证明我还活着；衣服越来越紧，那表示我吃得很好；有阴影陪伴我的劳动，那表示我在明亮的阳光下。人生不过如此，保持乐观积极的情绪，迎着阳光，一路向前吧。

有好多天，慧能和尚独坐寺内，郁闷不语。

师父看出其中的玄机，并不言语，微笑着带弟子走出寺门。

门外一片大好的春光。放眼望去，天地之间弥漫着一股清新的空气，嫩绿的草芽，斜飞的小鸟，清澈的小河……

慧能和尚深深地吸了一口气，偷窥师父，师父正安详地在半山坡上打坐。

慧能有些纳闷，不知师父葫芦里卖的什么药。

过了一个上午，师父才起身，还是不说一句话，打个手势，把慧能领回寺内。

刚入寺门，师父突然跨前一步，轻掩两扇木门，把慧能关在寺外。

慧能不明白师父的旨意，独自坐于门前，纳闷不语。

很快天色就暗了下来，雾气笼罩了四周的山冈、树林、小溪，连鸟语、水声也变得很沉起来。

这时师父在寺内大声喊慧能的名字。

慧能进去后，师父问他“外边怎么样？”

“全黑了。”

“还有什么吗？”

“什么也没有了”

“不，”师父说：“外边的清风、绿野、花草，小溪……一切都在。”

慧能顿悟，明白了师父的苦心。

通常，当人们遭遇挫折打击被伤得体无完肤的时候，会感觉到世界末日来临，整个世界是黑暗的，看不到一丝亮光。其实，当你感觉眼前漆黑什么都看不到的时候，那美好的一切都还在，只是你一叶障目看不到罢了。无论你爱还是恨，江河大地，绿树花草，日月星辰都还安在，不因你的悲伤而暗淡，不因你的欢喜而激越，一切都不过是你自己想不开罢了。因为失意，你把自己的小世界当成了整个宇宙。

如果你站在篱笆下，看两只鸡为了一条虫子争斗的头破血流，你会想什么？如果你听到一只公鸡在鸡舍里鸣叫了几声，并自以为是地说，这就是整个世界，你会想什么？如果你看到一只鸡从矮矮的土墙上跳了下来，却以为是在空中振翅翱翔，你会想什么？你会嘲笑它们可怜吧！可你有没有想过，当你心陷囹圄时，或许有更高级的生灵也在那样俯视着你，嘲笑你的痴迷呢？

【必纠错】

1. 爱听甜言：伤因爱生，爱因贪起

人是用耳朵或眼睛谈恋爱的，与其说伤由爱生，不如说伤由贪起。

有个女人，家庭很幸福，不但生活富裕，丈夫也很疼爱她。

有一天，她认识了一个年轻人，这个年轻人的甜言蜜语使她心动了，两人发生了不正常的感情。

后来年轻人对她说："偷偷摸摸的不自由，我们干脆离开这儿，到新天地建立属于我们的家。"女人听了觉得很有道理。

就趁丈夫外出时，拿了家里所有最值钱的财物，到港口与年轻人会合。

年轻人说："你先把东西给我，等我运到对岸再回来载你，要不然被你老公撞到就不堪设想。"

女人觉得有理，就把所有财物交给他，自己留在原地等待。

没想到，一天、两天、三天过去了，年轻人就这样一去不回。

她又饿又冷，可是不敢回去，实在万般无奈。

突然，她看到一只狼狗衔着一只鸟从她面前跑过去，那只鸟还在奋力挣扎。

狼狗跑到水边，看到水中有一条鱼，就把鸟放下，去咬鱼；结果鱼游走了，鸟也飞走了。

女人看了，忍不住笑说："这只狼狗真傻，已有一只这么好的鸟，居然放弃而去咬鱼，结果鸟和鱼都没得到，真是傻啊！"

狼狗回头说："我的傻，只不过让我挨一顿饿；你的傻，却误了你一生！"

此时这个愚痴的女人才如梦初醒，懊悔地说："我居然为了那种

人，放弃爱我的丈夫和稳定的家庭，毁了我一生的幸福，这都是贪欲害的啊！”

有哪个女人一辈子一次都没上过甜言蜜语的当吗？请举手。我相信一定应者寥寥。

女人是用耳朵谈恋爱的。假如一个男人他并不爱我，只要他能想方设法保证我每天都能听他说一遍“我爱你”，就这样坚持一个月，我会心里发毛；坚持两个月，我会心旌飘摇。不过，我毕竟是理智的水瓶座，毕竟已不是青春年少，我不会允许这样的事情发生。但我陈述的是人性的弱点，是理，不是事。

人们总是纵心所欲，虽有短暂的快乐，终究会害了自己。

日常生活中难免会遇到一些境界而心动，但是要赶紧提起正念化解贪欲，才不会一时迷失而招来无尽的烦恼折磨。

2．遇事爱钻牛角尖：人不舒坦，心不舒坦

美籍华人、著名心理学家李恕信在《潇洒的母亲》一书中讲了这样一个动人的故事。

有一个小女孩趴在窗台上，看窗外的人正在埋葬她刚刚死去的心爱的小狗，不禁泪流满面、悲恸不已。她的外祖父见状，连忙引她到另一个窗口，让她欣赏他的玫瑰花园。果然，小女孩的悲云一扫而空，心境顿时明朗。

老人托起外孙女的下巴说：“孩子，你开错了窗户。”

另一个活泼好动的小女孩，在滑雪中不幸摔折了腿，住进了医院。她躺在病床上不能动弹，苦不堪言、度日如年，整日以泪洗面。与她同

病房、靠近窗口的是位慈祥的老太太，她的伤已快痊愈了，每天能坐起来痴迷地观赏窗外的景色。

小女孩多想看看窗外的世界呀！可她的腿上着夹板、做着牵引，不能坐起来，病床又不靠窗，自然无法观赏窗外的景色。每当老太太推窗观景时，小女孩羡慕极了，情不自禁地问："您看见什么了？能不能说给我听听？"老太太爽快地答应："行，行！"

于是，老太太每天给她细细描述窗外的景色和发生的事。小女孩边听边想象着这幅雪中美景，不由得心旷神怡，心中那份郁闷寂寞顷刻化为乌有。

一个月后，老太太出院了。小女孩迫不及待地恳求医生把她调到靠窗的病床。她挣扎着欠起身，伸长脖子，朝窗外一望，惊呆了：窗外竟是一堵黑墙！但小女孩豁然开朗：是老太太给她推开了一扇心窗！每当她遇到挫折悲伤时，就会想起这位可敬的老太太，想起老太太给她描述窗外的美景……

人生之旅，有多少次黯然神伤是因为我们开错了"窗户"？

人濒临心灵窒息和精神危机时，最需要一双上帝般的手帮他推开一扇心窗，那是一扇充满欢乐与希望的心窗。其实，这只上帝般的手是你自己的心，你眼往哪里看，心往何处想，都是你自己说了算。千万别想不开钻牛角尖。

若不想悲伤，请推开对的窗，看美的景。

3. 耿耿于怀：不出恶气不罢休

《男人帮》里有这样一句戳透人心的台词：爱情不就是这么回事嘛，你捅我一刀，我捅你一刀，你捅我一刀，我再捅你一刀，反正数数彼此

身上的伤口，差不多就行了。

听来真是无厘头，想想还真是在理。很多人对旧情难忘，并不是因为还爱着，只是因为被对方多捅了一刀心理不平衡，心里的那股恶气没发泄出来，这口气时不时在心里作祟，翻江倒海、义愤难平。

在非洲草原上，有一种不起眼的动物叫吸血蝙蝠。它身体极小，却是野马的天敌。这种蝙蝠靠吸动物的血生存，它在攻击野马时，常附在马腿上，用锋利的牙齿极敏捷地刺破野马的腿，然后用尖尖的嘴吸血。无论野马怎么蹦跳、狂奔，都无法驱逐这种蝙蝠。蝙蝠却可以从容地吸附在野马身上、落在野马头上，直到吸饱吸足，才满意地飞去。而野马常常在暴怒、狂奔、流血中无可奈何地死去。

动物学家在分析这一问题时，一致认为：吸血蝙蝠所吸的血量是微不足道的，远不会威胁野马的生命，野马的死亡是它暴怒的习性和狂奔所致。

细想一下，这与现实生活中的我们有着何等惊人的相似？将人们击垮的有时并不是那些看似不近人情的伤害或者灭顶之灾的挑战，而是因此在你心中激起的怒火。

实际上，能左右你生命走向的，永远只有你自己，别人决定不了你的生死存亡。假如有人伤了你，不要夸大事实，把注意力放在奔跑上，别放在伤害上。

4．消沉：心安何需出家

有位对佛学很有研究的建筑学专家曾经告诉我，出家的尼姑中有80%是因为感情受挫！

因为工作需要，专家走遍世界各地，考察过无数寺庙的建筑特点。

在工作中，他问过很多出家的尼姑为什么这么年轻选择这条路，她们的回答基本一致，其背景无外乎这个路子：她爱他他负了她，于是她心碎了情伤了失意了，开始消极避世了，想逃离尘世的困扰。

其实，修行不一定出世，出世未必修成正果。

无相禅师行脚时，因口渴而四处寻找水源，这时看到一个青年在池塘里打水车，无相禅师就向青年要了一杯水喝。青年以一种羡慕的口吻说道："禅师，如果有一天我看破红尘，肯定会跟您一样出家学道。不过，我出家后不会像您那样到处行脚、居无定所，我会找一个隐居的地方，好好参禅打坐，而不再抛头露面。"

无相禅师含笑问道："哦！那你什么时候会看破红尘呢？"

青年答道："我们这一带就数我最了解水车的性质了，全村的人都以此为主要水源。如果有人能接替我照顾水车，无牵无挂，我就可以出家，走自己的路了。"

无相禅师问道："你最了解水车。我问你，水车全部浸在水里，或完全离开水面会是什么样子呢？"

青年答道："水车是靠下半部置于水中、上半部逆流而转的原理来工作的。如果把水车全部浸在水里，不但无法转动，甚至会被急流冲走；同样的，完全离开水面也不能激起水来。"

无相禅师说道："水车与水流的关系不正说明了个人与世间的关系吗？如果一个人完全入世，纵身江湖，难免不会被俗世红尘的潮流冲走。倘若全然出世，自命清高，不与世间来往，则人生必是飘浮无根。同样，一个修行的人，要出入得宜，既不袖手旁观，也不投身粉碎。"

"出家光看破红尘还是不够，更要有发度众生的宏愿才好。出世与入世两者并立，这才是为人处世和出家修行应该持有的态度。"

青年顿悟，并决心继续打水车。

缘如风，随时来，随时散。缘分总是飘忽不定，你越是有强烈的要求，它就离你越远。强求只是一相情愿，到头来方知一切不过是个玩笑。难怪苏子说，心安处即故乡。不一定生你养你的地方就是你的故

乡，那只不过是个具体的物态定义，而抽象的故乡就是精神栖息的地方。假如你真能放下，真能解脱，不必出家当和尚尼姑，把你放在世贸大厦的最高处，你依然是禅修班的高才生。

5. 堕落：珍宝变石头

有些人为了忘记痛苦，会选择麻醉自己，而麻醉的结果就是一步步堕落。

那日偶然看到著名主持人采访一个面目不清的深圳吸毒和贩毒女，她开始沾上毒品的原因只是因为感情，想让那个男人因她的堕落而难过。她把所有的情绪发泄到了一个谜幻的世界。

与此类似，还有人在感情受伤后糊里糊涂地娶妻或嫁人。这些都是不明之举。堕落的人选择了抛弃生活，你抛弃了生活，生活也就抛弃了你。

一个生长在孤儿院的男孩常常悲观而又伤感地问院长：

“像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”

院长交给男孩一块石头，说：“明天早上，你拿这块石头到市场上去卖。记住，无论别人出多少钱，绝对不能卖。”

第二天，男孩蹲在市场角落，意外地有许多人向他买那块石头，而且出价愈来愈高。回到院里，男孩兴奋地向院长报告。院长自信地笑了，要他明天拿到黄金市场去叫卖。

在黄金市场，竟有人开出比昨天高10倍的价钱要买那块石头。

最后，院长叫男孩把石头拿到宝石市场上去展示。结果，石头的身价比前一天又涨了10倍，由于男孩怎么都不卖，这块石头竟被传为“稀世珍宝”。

生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值，被说成稀世珍宝。我们每个人不都像这块石头一样吗？只要看重自己，自珍自爱，生命就有意义、有价值，何必堕落？悬崖之下没人接着你，爱你的人在云端，你该奔上走。

6．挑剔：自己找碴

有一个人非常幸运地获得了一颗硕大而美丽的珍珠，然而他并不感到满足，因为那颗珍珠上面有一个小小的斑点。他想，若是能够将这个小小的斑点剔除，那么它肯定会成为世界上最最珍贵的宝物。

于是，他就下狠心削去了珍珠的表层，可是斑点还在；他又削去第二层，原以为这下可以把斑点去掉了，然而它仍旧存在。他不断地削掉了一层又一层，直到最后，那个斑点没有了，而珍珠也不复存在了。

后来，那个人心痛不已，并由此一病不起。临终前，他无比懊悔地对家人说："如果当时我不去计较那一个斑点，现在我的手里还会攥着一颗美丽的珍珠啊！"

白璧微瑕，正是由于那一点瑕疵才让玉璧如此珍贵。人无完人，生活有点不如意，身体有点小缺陷这都没什么，正是因为那些不完美，才让人有不断向完美挑战的动力。珍视自己，与珍贵的自己做个约定，不以物喜，不以己悲。

人生没有如果，只有结果，无论结果如何，我们都要把它放在心里，温暖自己。

【正解】

1. 管好自己的舌头和耳朵

祸从口出，伤害从耳朵进。很多事情，有时不知道反而更好，知道了或许会受到伤害。为了保护自己，有时候我们要管好自己的嘴巴和耳朵，不该说的不说，不该听的就不听。连哲人都是这样保护自己的。

一天，一个人急急忙忙地跑到某位哲人那儿，说："我有个消息要告诉你……"

"等一等，"哲人打断了他的话，"你要告诉我的消息，用三个筛子筛过了吗？"

"三个筛子？什么三个筛子？"

那人莫名其妙地问。

"第一个筛子叫真实。你要告诉我的消息确实是真的吗？"

"不知道，我是从街上听来的。"

"现在再用第二个筛子审查吧，"哲人接着说，"你要告诉我的消息就算不是真实的，也应该是善意的吧。"

那人踌躇地回答："不，刚好相反……"

哲人再次打断他的话："那么我们再用第三个筛子，请问，使你如此激动的消息很重要吗？"

"并不怎么重要。"那人不好意思地回答。

哲人说："既然你要告诉我的事，既不真实，也非善意，更不重要，那么就请你别说了吧！这样的话，它就不会困扰你和我了。"

有时候我们着急告诉别人的事情，也像这个人要告诉哲人的消息一样，对人对己毫无益处，如果我们先用"真实、善意、重要"这三个筛子

筛一下我们要说的话，我们就会发现，很多话其实根本不必说，也不用听。

语言是一把双刃剑，当我们兴冲冲地告诉某人一个“秘密”或者充当听众时，或许我们自己本身也会受到伤害，只是我们没有发觉而已。学习掌管好我们的嘴巴和耳朵吧，不要让它任意妄为。你会发现，当你管好了它们，你自己就能管好你的生活。

2．一步一步走，一点一点扔

法正是一位德高望重的老禅师，每年都有成千上万的人去请他解答疑问，或者拜他为师。

这天，寺里来了几十个人，全都是心中充满了伤痛、活得痛苦的人。他们跑来请法正禅师替他们想一个办法，消除心中的伤痛与仇恨。

法正禅师听说他们的痛苦后，笑着对他们说：“我屋里有一堆铁饼，你们把自己所仇恨的人的名字一一写在纸条上，然后一个名字贴在一个铁饼上，最后再将那些铁饼全都背起来！”

大家不明就里，都按照法正禅师说的去做了。于是那些仇恨少的人就背上了几块铁饼，而那些仇恨多的人则背起了十几块，甚至几十块铁饼。一块铁饼有两斤重，背几十块铁饼就有上百斤重。

仇恨多的人背着铁饼难受至极，一会儿就叫起来了：“禅师，能让我放下铁饼来歇一歇吗？”

法正禅师说：“你们感到很难受，是吧？你们背的岂止是铁饼，那是你们的仇恨，你们的仇恨你们可曾放下过？”

大家不由得抱怨起来，私下小声说：“我们是来请他帮我们消除痛苦的，可他却让我们如此受罪，还说是什么有德的禅师呢，我看也不过如此！？”

法正禅师虽然人老了，但是耳聪目明，听到了，他一点也不生气，反而微笑着对大家说："我让你们背铁饼，你们就对我仇恨起来了，可见你们的仇恨之心不小呀！你们越是恨我，我就越是要你们背！"

有人高声叫起来："我看你是在想法子整我们，我不背了！"那个人说着当真就将身上的铁饼放下了。接着又有人将铁饼放下了。法正禅师见了，笑而不语。终于大部分人都撑不住了，一个个悄悄地将身上的铁饼取些出来扔了。法正禅师见了说："你们大家都感到无比难受了，都放下吧！"大家一听立即就将铁饼放了下来，然后坐在地上休息。

法正禅师笑着说："现在，你们感到很轻松，对吧？你们的仇恨就好像那些铁饼一样，你们一直把它背负着，因此就感到自己很难受很痛苦。如果你们像放下铁饼一样放弃自己的仇恨，你们也就会如释重负，不再痛苦了！"大家听了不由得相视一笑，各自吐了一口气。

法正禅师接着说道："你们背铁饼一会儿就感到痛苦，又怎能让仇恨背负一辈子呢？现在，你们心中还有仇恨吗？"

大家笑着说："没有了！您这办法真好，让我们不敢也不愿再在心里存半点的仇恨了！"

法正禅师笑着说："仇恨是重负，一个人不肯放弃自己心中的仇恨，不能原谅别人，其实就是自己在仇恨自己，自己跟自己过不去，自己让自己受罪！仇恨越多的人，他也就活得越苦。一个人没有仇恨之心，他才能活得快乐！"

大家恍然大悟：放弃仇恨，才能得到快乐！

生活有时会逼迫你，不得不交出财富，不得不放走机遇，甚至不得不抛下爱情，你不可能什么都得到，生活中应该学会放弃，就像清理电脑中的文件一样。人生，就是一步一步走，一点一点扔，走出来的是路，扔掉的是包袱。这样，路就会越走越长，心就会越走越静。

3．你安之若素，纠结就自讨没趣

古时候有一个妇人，特别喜欢为一些琐碎的小事生气。她也知道自己这样不好，便去求一位高僧为自己解疑释惑，开阔心胸。

高僧听了她的讲述，一言不发地把她领到一座禅房中，落锁而去。

妇人气得跳脚大骂，骂了许久，高僧也不理会。

妇人又开始哀求，高僧仍置若罔闻。

妇人终于沉默了。高僧来到门外，问她："你还生气吗？"

妇人说："我只为我自己生气，我怎么会到这地方来受这份罪。"

连自己都不原谅的人怎么能心如止水？高僧拂袖而去。

过了一会儿，高僧又问她："还生气吗？"

"不生气了。"妇人说。

"为什么？"高僧问。

妇人说："气也没有办法呀。"

"你的气并未消逝，还压在心里，爆发后将会更加剧烈。"高僧又离开了。

高僧第三次来到门前，妇人告诉他："我不生气了，因为不值得气。"

还知道值不值得，可见心中还有衡量，还是有气根。高僧又笑着离开了。

当高僧的身影迎着夕阳立在门外时，妇人问高僧："大师，什么是气？"

高僧将手中的茶水倾洒于地。妇人视之良久，顿悟。叩谢而去。

我们何苦要气呢？气是别人口中吐出而你却接到口里的那种脏物，你吞下便会反胃，你若不接，或者吐出来，像高僧将水倾洒在地上那样，不予关注，气自然就消失了。夕阳如金，皎月如银，人生的福祉和快乐尚且享受不尽，哪里还有时间去气呢？

4. 人类问题解决万能公式

在冯小刚的电影《非诚勿扰》中，提到一个“终极争端机”的玩意儿，什么战争与和平，石头剪刀布全搞定，这当然是骗人的把戏。但愿望的确是好的。和很多渴望内心平静的朋友一样，我一直在想，能不能有个固定的公式，把所有的问题往上一套，问题就解决了，烦恼就消失了呢？

功夫不负有心人，下面这个小故事，貌似还真挺靠谱的。

有一个中年人，年轻时追求的家庭和事业都有了基础，但是觉得生命空虚，感到彷徨而无奈，而且这种情况日渐严重，到后来不得不去看心理医生。

医生听完了他的倾诉说：“我开几个处方给你试试！”

于是，医生给他开了四服药，放在药袋里，对他说：“你明天上午9点钟以前独自到海边去，不要带报纸和杂志，不要听广播，到了海边，分别在9点、12点、15点和17点，依次服用一服药，你的病就可以治愈了。”

那个中年人半信半疑，但第二天还是依照医生的嘱咐来到海边，走到海边时刚好是清晨，看到广阔的大海，心情为之开朗。

9点整，他打开第一服药，准备服用，里面没有药，只是在纸上写着两个字——“谛听”。

他真的坐了下来，谛听风的声音、海浪的声音，甚至听到了自己心跳的节拍与大自然节奏合在一起。他已经很多年没有如此安静地坐下来听了，因此感觉到整个身心都得到了洗礼。

到了中午，他打开第二个处方，上面写着“回忆”二字。他开始从谛听外界的声音转回来，回想起自己从童年到少年的无忧时光，想起青年时期创业的艰苦，想到父母的慈爱、兄弟朋友的友谊，生命的力量和热

情重新在他的内心燃烧起来。

下午3点，他打开第三服药，上面写着“检讨你的动机”。他仔细地回想起早年创业的时候，自己是为了服务于人群而热忱地工作，等到事业有成了，则只顾赚钱，失去了经营事业的喜悦，为了自身利益，忘却了对他人的关怀，想到这里，他已深有感悟。

到了黄昏17点的时候，他打开最后一个处方，上面写着“把烦恼写在沙滩上”。他走到一片离大海最近的沙滩，写下“烦恼”两个字，一波海浪，立即淹没了他的烦恼，将沙滩冲刷得一片平坦。

中年人陷入了沉思……第二天一早，他来到心理医生的办公室，表示谢意。

医生说：“你和昨天判若两人，恭喜你获得了新生。”

这个故事中的中年人是一个什么样的人？

是否有类似的人曾经出现在你身边？或者你自己就是这样的人？

医生开出的四个处方“谛听”、“回忆”、“检讨你的动机”、“把烦恼写在沙滩上”，对这位中年人代表了什么意义？你会如何诠释这四个处方呢？

什么时候你曾“谛听”过你自己？什么时候你会回忆？你又是在什么时候检讨自己的动机呢？你从事现在工作的初衷是什么呢？你有哪些烦恼呢？你是如何消除烦恼的呢？如果不消除，你准备留着这些烦恼作甚呢？

我想，当你站在自己的对立面，像个老者一样把以上四组问题挨个拷问自己一遍，你心底的伤痛定会消弭不少，你会感受到生命前所未有的热度。鉴于此，咱就把谛听—回忆—检讨—把烦恼写在沙滩上这个公式当作真的“终极争端机”吧，总比石头剪刀布要神得多！

5．去旅行，远在天边的人生无困局

据说，文艺青年们很少有不喜欢桂纶镁的，那你看过她演的那部小清新的电影《最遥远的距离》吗？这是一段现代人逃离水泥丛林、重新寻找自我的旅程。桂纶镁饰演的小云刚搬家，爱上的是有妇之夫，她不断收到寄给前房客的录音带，有一天她打开了信封，听了这些录音带里面的声音，让生活在枯燥与苦闷中的小云决定离开台北，出发去寻找录音带里的声音发出的地方。我们又一次可以在这部电影里看到那些祖国台湾南部的风土人情，以及被镜头拉长的海岸线，原住民的歌声依旧悠扬而动人。在最简单的短途旅行中，爱情的伤口正慢慢愈合。

嘿嘿，剧情回忆到这里，我又找到了一条疗伤新思路——旅行。

感情被伤害的时候，大概每个人都想躲起来，躲到一个谁也找不到的地方。没有比旅行更美妙的躲避了，一个人走在陌生的路上，看陌生的风景，听陌生的歌。最后你会发现，原本费尽心机想要忘记的事情真的就那么忘记了。在疗伤的途中，也许新的故事又在悄悄萌芽。

我本来以为，为爱出走，通过旅行疗伤是咱们年轻人热衷的事，可是有一年秋天和驴友拼团去喇嘛沟门看红叶，团里有个五十多岁的男人，他对旅行的疗伤功能的描述竟然和我一样。

本来，和一个五十多岁当医生的男人聊旅游，我是没期待会有很精彩的故事的，所以也就有一下没一下地随意聊聊。

可是他谈得很认真，对旅行的意义这个话题很感兴趣，像是很正式地在接受采访。

他的旅游经历很丰富，基本上国内外的常规路线都去过了，现在玩的都是深度游。谈起行者的感悟，他说旅游是疗伤的好办法。而他的行者生涯，就是发端于要走出一场情感带来的人生困局。

42岁那年，爱人抛弃他和9岁的儿子，跟他最好的朋友移民澳洲了，被最好的哥们儿和老婆携手戴了顶“绿帽子”，这对任何一个男人来讲都

是极大的侮辱，他的心中充满了仇恨。过了一个月吊儿郎当的生活，他还是想不通，他做好了自杀的准备，但在自杀之前，他要旅行一次。

他选择了很多美术学院学生常写生的地方，山西晋中一带。就是在晋中后沟古村，他放弃了自杀的想法，走出了人生的困局。

村子坐落于一片黄土坡上，是个非常原始淳朴的村落：没有改造，没有污染，农耕生产，自给自足。民居是窑洞或人字形尖顶的砖瓦房，石块的根基、土坯或砖的墙体。院子里种有杏树、木槿花、丁香和其他花草树木，一派其乐融融的生机景象。

那里有很多原始的酿酒坊、豆腐坊、碾子。

晚上，众多的鸟儿在枝头喧闹，而清晨，又被公鸡的报晓声叫醒。恬静的小山村就从晨雾中醒来，闲散地看那一早去劳作的农民，是人都会生出几分羡慕。

此外，村里还保存有古代的观音殿、葡萄院等建筑遗迹。观音庙前有600年的古槐树，里面还有800年的柏树。

这一切更够美的了，可是更美的风景还在后头。“同屋的老头有个闺女，来找他。我不知道你看过老舍的《微神》没有，郁达夫的《迟桂花》呢？我当时就有那种感觉，仿佛看到天人——如此清丽，如此纯粹。看过，你就了解为什么郁达夫会写出《迟桂花》了，那就是我当时的感受。被清纯击倒，被美丽击倒。”

“我在心底对自己说，世间的美丽真的很多。我一下子从失落迷惘的状态里出来了。观音殿里的大佛给我的是震撼，女孩给我的是动人和温暖。人间风景美不胜收，我可得好好活着，去更多的地方。”

听了他的故事，我终于明白为什么他的网名叫“远在天边”了——远在天边的人生无困局。那次我根本无心赏红叶，我一路上都陶醉在他的故事里，足以发挥成一篇小说……

有时候生命里会有很多困局，当你想不通的时候不妨到处走走，看看别人的生活，自己就会有所感悟。尤其是一个人的旅行。一个人在旅途中会思考很多问题，思想会走得更远，心境便会豁然开朗，远在天边的人生无困局。

有很多人总想着年轻的时候赚钱、存钱，等有一天不工作了再去环球旅行。可到那个时候，因为体力不佳，太冷的地方不能去，太高的地方不能爬，太远的飞行不能承受……所以我家里的旅行箱，不会放在柜子里面，而是放在门口，随时可以拿着行李走。

其实，给自己一个LV，不如给自己一个“L V”——long vacation。你觉得呢?

6. 听治愈的音乐，护心有方

音乐具有神奇的疗伤、止痛作用。

据说，分手的人必听梁静茹的《分手快乐》，而高血压病人最适合听莫扎特的钢琴曲，勃拉姆斯的《第五号匈牙利舞曲》可以治疗神经衰弱。

美国哈佛大学一名叫康拉德·克劳迪斯的外科医生做了一个简单的实验：他分给10个正经历手术恢复过程的病人耳机，其中5个听莫扎特音乐，另外5个人什么也不听。结果显示，与另外5个人相比，听莫扎特音乐的5个人血压更低，所需要的止疼药分量较少，应激素也有所下降，同时可以起阵痛作用的垂体生长激素也有所增加。

有一年冬天，因为父亲的病情我有幸结识了一位心外科医生，比起他精湛的医术，他的治愈方式更让我崇拜。

腊月二十八那天，是我拜见他的日子，正午时气温零上10摄氏度，阳光透过一扇宽大的玻璃窗，给整洁的室内镀上了一层温暖的金黄色。桌上放着漂亮的棕色咖啡机，一盆文竹长势喜人，电脑里正在播放“神秘园乐队”的《月亮门》，轻柔的音乐在阳光中缓缓流淌……53岁的陈教授笑眯眯地坐在那里，沉浸在音乐中自得其乐。

我从来没见过这么整洁，充满生机和小资情调的医生办公室，我之前见过的都是灰蒙蒙、混乱而乏味的。我也从来没见过这样通身文艺范

儿、风度翩翩的心脏科医生，大多数医生脸上都写满了挥之不去的疲惫和劳累。我看不出他是在上班，我感觉他仿佛在三亚海滩上晒太阳。

这一切都来自音乐的力量！同样是24小时被工作绑定，忙起来像打仗，有人不堪重负，有人却能偶尔跳出来，一身轻松。陈教授认为，每个人活得都不容易，但生活中总能找到让你觉得快乐的一件事，帮你把心中所有的压抑释放出来。给心脏做个情绪上的“大扫除”，这比适度运动、克制饮食，对心脏更具有保护作用。

他用来“做扫除”的工具就是音乐。他说，临床上，他见过太多因为长期压抑而引发的心脏问题。很多人都不知道，心脏是受神经系统控制的，你快乐，它才能快乐。而听音乐会让人快乐。他还打开电脑，给我看他的心脏健康“菜单”：有古典音乐的莫扎特、贝多芬和德沃夏克，也有“神秘园”这样轻松自然的“新世纪”音乐。据说他在单位举办的歌咏比赛上，唱了一首《传奇》，清亮的嗓音把整个医院都“震了”。他的手机里存着上百首歌，想听什么随时都能听；他的车里放着很多张古典音乐CD；他在家里装了一套很好的音响，周末常常和儿子享受被音乐环绕的感觉。而这一切都只有一个目的——快乐。

他说：“人一定要有喜欢的歌，就像喜欢吃的菜一样，一辈子就是这样的口味了。”平静，带点忧伤的旋律，是他的那道“菜”。

关于音乐对人的情绪的影响，有人曾选用290种名曲，先后测试过两万人，都引起听者的情绪变化。情绪变化大小与被试人的欣赏能力的高低成正比。但是，音乐只能引起抽象的情绪，如愤怒、畏惧、妒忌等。由于音乐能影响人的生理活动，特别是情绪活动。因此，人们就能够用音乐来改善和调剂人体的生理和心理功能，进而达到治疗疾病、增进健康的目的。

说到这里，我记起一位著名的音乐台主持人曾说过：音乐是心灵的阳台。如果你的心湿了，那就打开音乐，在“阳台”上好好晾一晾吧。

治愈第七步 …………………… 催 眠

（顺应自然养生之法）

对于男人，最难的问题不是名车豪宅，而是睡个安稳觉。对于女人，最奢侈的不是爱情，而是睡到自然醒。总之，对于现代人，活着或许不难，但睡觉真的很难。所以，我们都需要催眠。

【治愈圣经】

1. 你不能决定太阳几点升起，但能决定自己几点起床

微博上说：你不能决定太阳何时升起，但你可以决定自己几点起床。

这句话是在告诉我们睡眠管理的重要性。

睡眠占据了人生命的三分之一左右的时间。良好的睡眠对人的健康很重要。

著名生理学家巴甫洛夫曾经做过一个有趣的试验，他把三只相同的猴子分别装进三个铁笼里。对第一只猴子按时供应吃喝，但在笼子里安装了数个电铃，且昼夜不停地响，使猴子不能睡觉；对第二只猴子只给饭吃而不给水喝；第三只猴子不给饭吃，只给水喝。结果，第一只有吃有喝的猴子不到3天就死了，第二只猴子活了5天也死了，第三只猴子活了7天才死。

这个实验充分证明了，睡觉比喝水重要，喝水比吃饭重要。虽然，饮食和睡眠对人与动物来说，都不可缺少，但至少说明三者对生命的影响有所不同。因此，讲究养生，就要充分重视睡眠。

睡眠是人类消除疲劳，保持身体健康的生理功能之一。人是动物，和植物同属于生物，白天(凌晨5点到晚上21点)活动产生能量，晚上(21点到凌晨5点)开始进行细胞分裂，把能量转化为新生的细胞，是人体细胞休养生息、推陈出新的时间，也是人随着地球旋转到背向太阳的一面。阴主静，是人睡眠的良辰，此时休息，才会有良好的身体和精神状态。这和睡觉多的婴儿长得胖、长得快，而爱闹觉的孩子发育不良是一样的道理。

睡觉是养生的一大功能，养就是用大量的健康细胞去取代腐败的细胞，如一夜睡不着就换不了新细胞。如果说白天消亡100万个细胞，一晚

上只补回来五十万个细胞，这时你的身体就会出现亏空，时间长了，健康就会亮红灯。

植物吸收阳光的能量，夜里生长，所以夜晚在农村的庄稼地里可听到拔节的声音。人类和植物同属于生物，细胞分裂的时间段大致相同，错过夜里睡觉的良辰，细胞的新生远赶不上消亡，人就会过早地衰老或患病，人要顺其自然，就应跟着太阳走，即天醒我醒，天睡我睡。人在太阳面前小如微尘，“与太阳对着干”是愚蠢的选择，迟早会被太阳巨大的引力摧垮。这是客观真理。

2. 你能决定自己几点卧倒，不要耽误脏器正点休息

微博上说：人体的器官都有自己的睡眠规律，忤逆它们，就会受刑。

很多人都羡慕欧洲人的休闲生活。欧洲的假日之多，令人惊讶。除了双休日外，每人每年还有带薪休假30～40天，再加上法定节假日，如新年、劳动节、圣诞节、复活节等等，总共超过150天，真是悠闲得令人羡慕。

可是欧洲人也有一本难念的经，在欧洲地区，平均四个人就有一个肝炎病毒携带者。你休闲欧洲，怎么成了肝炎病毒的大本营了？

请注意这样一个事实：欧洲人的夜生活很有品位，他们忠实于自己喜爱的音乐和戏剧、酒文化和咖啡文化，他们的夜生活常常是在剧院、酒吧和咖啡店里度过。

接下来，您应该知道我们想说什么了吧。因为贪玩的欧洲人夜生活过于丰富，不及时睡觉，所以肝炎病毒就找上门来！

不遵守交通规则就容易出事故，这是幼稚园里的小朋友都懂得的道理。同样，人体的各器官都有自己的睡眠规律，你不遵守它，和它顶

牛，你的身体就会遭殃。

比如说，23点至凌晨3点为子丑时，胆肝经最活跃的时候，肝胆要回血，“躺下去回血，站起来供血”。如果你每晚22点钟左右躺下，静静地不要说话，到23点的时候，也就睡着了。肝胆开始回血，把有毒的血过滤掉，产生新鲜的血液，不容易得胆结石，也没有肝炎、囊肿一类的病。如果你天天熬夜到1点多，肝回不了血，有毒的血排不掉，新鲜的血生不成，胆又无法换胆汁，这样就容易得胆结石、囊肿、大三阳、小三阳各种病症。

子时(23：00～1：00)，其实23点就是新的一天的开始，并不是0点开始的，这是我们犯的误识。肝胆相表里，互为一家，23点胆经开了，如若不睡，大伤胆气，由于十一脏腑皆取决于胆也，胆气一虚，全身脏腑功能下降，代谢力、免疫力纷纷下降，人体机能大大降低，胆气支持中枢神经，胆气受伤易患各种精神疾病，比如抑郁症、精神分裂症、强迫症、躁动症等。子时胆要更换胆汁，胆经渐旺人如不卧，胆汁更替不利，过浓而结晶成石，久而久之即得胆结石，如果把胆给摘了，一摘就胆怯了，全身的免疫力下降了50%以上，所以不能摘，要用它本系统的巨大潜能把它化掉。

丑时(1：00～3：00)肝经最旺，丑时不眠，肝无法解除掉有毒之物，产生新鲜血液，因藏血不利，面呈青色，久之易患各类肝病，现在有些人肝不太好，特别在欧洲平均4个人就有一个大三阳或是小三阳，大都是因为违反自然规律过了子时不睡觉造成的。甲肝比较好治，乙肝就很难治。乙肝病毒携带者，是由于晚上经常不睡觉，人太虚弱了，也就是说秩序太乱了，病毒已经到了细胞里了。乙肝的病毒已经到了细胞里面，但是现在它还没有能力造成肝炎，当人体处于最薄弱的时候就会形成肝炎，乙型肝炎就意味着将来40%～60%的肝硬化。聪明的人应该了解天、地、人之间的关系，不聪明的人就是应该被淘汰的人。

肝主疏泄，过子时不睡，可引起肝疏泄不利、肝气郁结，可见易怒、头痛头晕、眼发红、眼痛、耳鸣、耳聋、胸肋胀痛，女性月经不调、便秘，也可引起肝气升发不足，人会目倦神疲、腰膝酸软、晕眩、

失眠、惊悸、精神恍惚，重则会晕倒在大街上，不省人事。

肝有藏血、调节血液的功能，过子时不睡，会造成肝血不足，还会引起吐血、流鼻血、皮下出血、牙龈出血、眼底出血、耳出血等出血症状。

肝开窍于目，过子时不睡，易引起肝虚，出现视力模糊、老花、夜盲、畏光、迎风流泪等症状，还会形成青光眼、白内障、眼底动脉硬化、视网膜病变等眼疾。

肝主筋，其华在爪，过子时不睡觉，会引起肝血不足，出现筋痛、麻木、屈伸困难、痉挛抽搐，易造成灰指甲、缺钙、髌骨软化、癫痫病、骨质疏松等症。

肝与心，过子时不睡觉，可引起肝血不足，由于心主一身之血脉，肝有储藏和调节血液的功能，会造成心脏供血不足，引起心慌、心颤等症状，严重的形成心脏病、高血压等心脑血管疾病。

肝与脾，过子时不睡觉，会引起肝胃不和，由于肝助脾胃消化，由于肝气太虚不能助脾胃消化，使人脾胃消化功能不好，表现为舌苔厚，长期以来会造成中气塌陷。

肝与肺，过子时不睡觉，无法滋阴潜阳，肝阴亏损，引起肝火过盛灼肺，出现干咳或咳嗽、咳痰血等木火刑金的症状，易导致牛皮癣等各种皮肤病。

肝与肾，过子时不睡觉，肝虚导致肾亏，由于肝肾同源，容易造成生殖系统疾病、不育、骨病、牙病、脱发、糖尿病、肾衰竭等疾病。

看看，同样是睡觉，器官和器官也不是一个点，咱可不能乱来。

3．做自己的睡眠“质检员”

微博上说：看一个人有没有品位，要看他的消费习惯；看一个人活得有没有品位，要验证他的睡眠质量。

人的一生，睡眠占据了生命三分之一左右的时间。然而对现代人而言，一夜好眠让许多人遥不可及。睡眠不足已成为当今都市人的普遍现象，睡眠管理于是成了现代人必备的素质。

睡眠管理应从了解以下几个问题开始：

睡眠原理

睡眠的产生主要靠大脑分泌的激素——褪黑素来诱导。褪黑素是由大脑中的松果体分泌的一种物质。褪黑素是内分泌的总司令，它控制体内各种内分泌腺的活动，可控制睡眠和觉醒节律。

夜幕降临后，光刺激减弱，松果体合成褪黑素的酶类活性增强，体内褪黑素的分泌水平也相应增高，在凌晨2～3点达到高峰。夜间褪黑素水平的高低直接影响到睡眠的质量。随着年龄的增长，松果体萎缩直至钙化，造成生物钟的节律性减弱或消失，特别是35岁以后，体内自身分泌的褪黑素明显下降，平均每10年降低10%～15%,导致睡眠紊乱以及一系列功能失调，而褪黑素水平降低、睡眠减少是人类脑衰老的重要标志之一。

什么是失眠

如果一周内超过三天皆会出现难入睡、易醒、过早醒来或睡眠中无法持续入睡等状况，且这种现象持续一个月以上即为失眠。医学界已有研究证实，失眠会影响皮肤健康，导致新陈代谢变弱，免疫力降低，还会加速衰老，进而产生亚健康问题。睡眠失调包括：睡眠量不足；想睡但是无法入睡，直到凌晨两点才能入睡，睡眠质量差；尽管睡了一夜，

仍感到不能消除疲劳。

睡眠障碍自测

想知道你的睡眠健康如何吗？请开始做下面的题目：（A．经常，B．有时，C．很少，D．从未。）

①睡眠时间很不规律，不能按时上床睡眠。

②工作或娱乐至深夜。

③躺在床上脑子里全是白天见过的人和发生的事，难以入睡。

④入睡后稍有动静就能知道。

⑤整夜做梦，醒来时觉得很累。

⑥很早就醒来，而且再也睡不着了。

⑦有点不顺心的事就彻夜难眠。

⑧换个地方就难以入睡。

⑨一上夜班就睡眠不好。

⑩使用安眠药才能安然入睡。

（选A记5分，B记2分，C记1分，D记0分）

总分大余20分者：此类人群就要提醒你注意了，你患有严重睡眠障碍，要走出这个困境，就要科学地管理自己的睡眠，尝试更多有助于睡眠的方法，让你更轻松地进入睡眠状态。

总分5~20分者：这类属于睡眠质量比较差的人群，他们尽管严格来说不属于失眠人士，但睡眠质量差也会影响到身体健康。因此，建议这类人群可以借助一些睡眠用品来提高睡眠质量。

总分小于5分者：恭喜你，获得少于5分的人属于睡眠质量良好。建议这类人群继续保持自己的睡眠习惯和保持自己心态的平和、情绪的稳定，当然最重要的还是要有乐观精神。

4. 人人都离不开“自我催眠术”

微博上说：会点自我催眠术和女人掌握化妆术一样重要。

一般认为，严格意义上的催眠术，是指在完全自愿的条件下，由催眠专家或医生采用的刺激人的视觉、听觉、触觉等方法而引起的睡眠状态。这种睡眠状态与普通睡眠不同，相当于一种梦幻状态或恍惚状态，此时只引起大脑皮层不完全抑制。这时，受术者的思想和精力集中到某一点上，难以产生别的思维和感觉，特别容易接受暗示，即预先肯定的某种事实或指令，进而影响受术者的行为和感觉，以达到调整机体功能，舒畅情怀，解除病痛等目的。

这里所说的“自我催眠术”不是严格意义上的催眠术，只是一种方法简单，便利的自我导眠的方式。它的目的是帮助人放松，使大脑进入自然的睡眠状态。另外，由于集中了心智，对睡眠的焦虑自然减轻，转移了人对失眠的关注。

据专家介绍大部分人都具有自我催眠的天赋——丰富的想象力和梦幻感。病理学家丹尼尔·阿罗斯指出：“一个人只要有正常智力和思维并具有明确的态度和动机，都可以学会自我催眠。”自我催眠的方法，可以按催眠术教程按部就班地练习，也可以按下面的方法自行练习，可以重复做，直到睡意来临。

冥想法

方法一，自由冥想10分钟(如海洋、沙滩、天空或草原),做全身肌肉放松训练，然后用一根细绳吊一个圆形饰品，让它像钟摆一样摇晃。眼睛跟随它的摇晃，慢慢地眼睛感觉很累，直到眼皮下垂，有了睡意。

方法二，自由冥想十分钟，做全身肌肉放松训练，将一个图钉钉在墙上，与平躺时眼睛的水平夹角为45度。然后，用眼睛看那颗图钉，想象它是一个很深的洞，努力盯着，慢慢地眼睛感觉很累，直到眼皮下

垂，想要入睡。两者可以交替进行。

模拟自然法

在卧室内模拟大自然，让身心回到远古时代，也抵抗城市的喧嚣和文化的侵扰。房间里绝对不能有电视、电话、音乐器材，也没有书籍和杂志。让灯光在一种暮鼓晨钟似的环境中悄悄变暗(晚上)或悄悄变强(早晨),轻和的风慢慢流动，带着几丝清凉和潮湿，熹微的星光慢慢显现，寂静、幽暗，床头放一些茅草，嗅着干草的气息，冥想自己完全舒适地置身在原野，让睡眠像诗一样充满魅力和享受。

醒来的时候，光亮从地平线下慢慢流淌出来，黎明的朝露和隐隐的鸡鸣，让意识慢慢地随着时钟展开，身体会很好地适应醒来。

其实，很多时候，并不是我们睡得怎样让我们不舒服，而是我们起的方式让我们的睡眠前功尽弃。慢慢地醒来比让闹钟吵醒，或陡然地起身的睡眠效果要好上百倍，问题是你有没有这样的意识、权利、物质条件让自己在模拟自然的环境中，像原始人那样从容地睡去和慵懒地醒来呢?

5．睡不着，心里不是有病，就是有痛

微博上说：半夜三更睡不着的人，心里一定有“鬼”。

大人们最向往的睡眠状态就是“婴儿般的睡眠”——睡得又快又香又沉。小孩子为什么能拥有这样的睡眠?

人们常说，孩子们睡得好是因为他们心中的“事儿”少，因为他们无忧无虑，无所顾忌，自由自在，这个道理或许是不错的。大约让孩子们比较担心的事情，也只有考试和成绩这件事情了，之于其他来说，他们顾及得较少。成人就不同了，生活中的吃、喝、拉、撒；感情上的生、离、死、别；工作中的升、降、难、易；人际关系上的聚、散、依、

弃……这一切的一切，哪一件都可能成为你睡眠不良的元凶，当这些情况出现的时候，不要说“婴儿般的睡眠”了，你能睡着就不错了。

《金刚经》有云“心无所住而生其心”，我们的烦恼来自心有所住，梦境则是烦恼的直接体现，睡眠的好坏与梦境又有着千丝万缕的联系，所以睡眠的好坏与你的心有着直接的联系。换言之，偷了我们“婴儿般的睡眠”的，正是我们自己的心。

对于这一点，健康专家也说了：除身体出现疾病导致失眠外，大多数人睡不好源于心病，最常见的心病就是压力和焦虑情绪。美国洛马琳达大学医疗中心研究人员拉尔夫·唐尼认为，人脑中有两个控制睡眠的系统，一个让人保持清醒，另一个则起催眠作用。当人们带着焦虑情绪上床时，就如同睡前喝了一杯浓咖啡，使大脑处于兴奋状态，会影响身体新陈代谢和心律，导致难以入睡。

所以说，睡不着的人，一定是有原因的，不是心里有病，就是心里某个地方在隐隐作痛。当然，对于睡眠这一专家都无能为力解决的事情，我们自然不敢拍着胸脯说：“听我的，马上就见效。”但是，我们相信，找到睡不着的原因，对改善睡眠状况一定有好处。

6. 季节不同，睡法不同

微博上说：不能一年到头一个活法，也不能一年四季一个睡法。

凡是懂得养生之道的人，无不讲究四时(即一年四季)起卧之迟早。医学史上的老寿星、唐代大医药学家孙思邈十分强调这一点，他在《千金要方·卷二十七·养性序》中说：“是以善摄生者，卧起自四时之早晚，兴居有至和之常制。”在同卷“道林养性”中又说：“春欲晏卧早起，莫在

鸡鸣前；虽欲晏起，莫在日出后。”认为就寝与起床的早晚，都应当与四时气候的变化相适应，既不可过早，又不宜太晚，不然的话对身体健康就会产生不良影响。

一年有春、夏、秋、冬四季之分，春温、夏热、秋凉、冬寒是自然规律。生活在自然中的人，只有顺应自然才能健康地生存。人们的就寝与起床时间同样也是如此，不可违背自然规律，早在《黄帝内经·素问·四气调神大论》中，论述过一年四季应如何遵循就寝与起床时间以后说：“圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，……逆之则灾害生，从之则疴疾不起，是谓得道。”是说懂得养生之道的人，在春天和夏天保养阳气，秋天和冬天保养阴气，以顺从这个根本。假若违反了这个根本，生命根本就要受到戕伐，就要产生疾病；如果能顺从它，疾病也就不会产生，这就叫作四季睡眠养生法则。

春季：春季3个月是万物推陈出新的季节。人们应该入夜即睡觉，早一些起床，到庭院中散散步，妇女应披开头发，舒展形体，使情志活泼，充满生机。

夏季：夏季是万物繁荣秀丽的季节。人们应该晚些睡觉，早些起床，保持精神愉快，不要发怒，使体内阳气能够向外宣发，这就是适应夏天的调养。

秋季：秋季要早睡早起，像雄鸡一样，天黑就睡，天亮就起，使意志安逸宁静，来缓和秋天肃杀气候对人体的影响。不让意志外驰，使肺气保持清静。如果违反了，就要损伤肺气，到冬天容易生泻泄病。

冬季：冬季是万物生机潜伏闭藏的季节，人们不要扰动阳气，应该早些睡觉、晚些起床；最好等到日出再起，使意志好像埋伏般地安静，避严寒，保温暖，不要使皮肤开泄出汗。否则就要损伤肾气，到来年夏天，可能发生痿厥之病。

由于现代人工作时间的固定性，很难根据四季变化来严格调整作息，但对于工作忙碌的都市人来说，应该尽量保持睡眠时间。晚上9点到次日凌晨3点是人体细胞生长最快、也是人体荷尔蒙分泌的时间，错过了这段睡眠的“黄金时段”，就会影响细胞的新陈代谢，从而加速衰老。

【必纠错】

1. 太敏感，心太重

朋友说，他的母亲特别容易失眠。我说，你的母亲一定是个心重的人。

男人都有恋母情结，一听我对他的母亲出言不逊，非常不悦。我说你别急，我所说的心重，不是心眼多，不是城府深，而是敏感、重情意、想得多、心思细腻。朋友点头说是。

如果不是病理性因素，失眠的人一定是心重的人。

心一重，对许多小事就跟着过敏。于是，别人多看你一眼，你便觉得他对你有敌意；别人少看你一眼，你又认定他故意对你冷落。心重的人注定活得辛苦，因为情绪太容易被别人所左右。心重的人总不由自主地东想西想、胡思乱想，结果是困在一团思绪的乱麻中，动弹不得、睡不着。

另外，心重的人往往好奇心也浓，凡事爱弄个明白，越是弄不明白，越是执着，在执着的情况下，大脑异常兴奋。

我自己也有这样的失眠体验。

有一年夏天，那个男人来北京看我之前，我一直都睡得挺好的，可是他晃了一下子，我失眠了好一阵子。

他和我虽是同学，但原本交情并不深，再加上多年不见，突然从天而降说到北京玩，我还真有点纳闷。

不过既然是同学嘛，当然要尽地主之谊好好招待啦，可是我发现这位仁兄其实早就玩遍北京了，他对景点几乎不感兴趣，反倒是对和我喝茶聊天很感兴趣。尤其是喝酒唱歌的时候，从他凝望的眼神里，我似乎感觉到他投射过来的热度，但又仿佛不是。

从那时开始，我敏感起来了，像着了魔一样寻思，他是什么意思？

是喜欢我吗？

要说这位仁兄也挺会拿捏的，走了后如黄鹤一去不复返，更加深了我的悬疑。

我也搞不清楚我是动了情呢还是好奇心作怪，反正心久久不能平静。结合那两天发生的点点滴滴，这之前的前前后后，这中间的丝丝缕缕来分析判断，这个人到底是什么意思？于是我就失眠了。

后来看着日渐萎黄的皮肤，我下决心解脱，想不明白就不想嘛，干吗被个云山雾罩的人弄得神魂颠倒？当我下定决心不再胡思乱想时，我就睡着了。

你的失眠是病理性的吗？如果不是，那对付失眠最彻底、最根本的解决办法还是调节自己的情绪、改善自己的性格，少点心、少根筋，没准儿睡眠障碍就不见了。

2. 爱在床上想事儿

睡眠专家告诉我们，拥有高质量的睡眠要保持睡眠卫生。睡眠卫生并非指床铺整洁，而是指养成良好的睡眠习惯，其中最重要的一点就是睡前要停止思考。

“凡眠，先卧心，后卧眼。”这是孙思邈说过的一句有关睡眠养生的话。意思是如果想要睡觉，先要停止思想、意识活动(卧心)，才能闭上眼睛睡觉。人们在睡觉之前，大脑先要停止思考，尽量放松，不要为白天的事情而耿耿于怀，这样大脑的网状结构就渐渐不再活跃，开始进入睡眠状态。相反，如果在睡眠之前思考一些问题，越想越高兴或者越想越难过，大脑非但进不了抑制状态，反而会越来越兴奋，到最后无法入睡。长此以往，就会导致失眠等睡眠障碍的出现。

爱在床上想事儿，也是造成我睡眠障碍的一个重大因素。

作为自由撰稿人，我最爱的工作就是想象，然后写作，每天做得最多的事情就是在电脑上敲字。要说写字这玩意儿也真上瘾，有时候真的是欲罢不能，可我又是爱惜身体重养生的主儿，每天晚上最迟12点一定要卧床的。可有时候尽管已经躺下了，思维依然在活跃，下一个情节怎么预设？下一节怎么开头？下一个标题怎么定？我总是无法停止思考。人的思维有时候挺犯贱的，白天想不起来的东西，这时候反而咕咕咕不停往外冒，根本刹不住车。所以有时候躺下2个小时了，还没睡着，通常这个时候，我会下床，看法学类的教科书，我的脑袋对法律的东西非常反感，一看就有睡意了。

尽管知道睡前思考不利于睡眠，但都市里很多人已经习惯了将一天的总结或者明天的计划放到晚上躺到床上的时候来思考，如果临睡之前没有思考，就没有一天的总结或者明天的计划。这种状况下他们应该怎么办呢？

具有临睡之前思考习惯的人，应该注意在睡觉之前也就是躺到床上之前15分钟，在书桌上做完今天的总结和计划好明天要做的事情。如果你晚上10点半上床睡觉，就在15分钟前结束手中工作。当一切事情都办好了的时候，就上床睡觉，这样没有心理负担、心情放松，就能够安安稳稳地睡个好觉。

3．“填鸭式”失眠恐慌

父母在照顾孩子的时候，都有过这样的经历：当孩子不想吃饭或者已经吃得很饱时，如果你硬给孩子喂饭，他就会很抗拒你，甚至是大喊大叫，即便是喂到嘴里也会吐出来；如果是孩子不喜欢吃的菜，你硬塞给他吃，他会毫不犹豫地吐出来；如果在孩子玩得特别高兴的时候，你硬是拉他上床睡觉的话，会遭到他的强烈反抗，甚至他会大哭一场。如

果把这种情况延伸到睡觉上来，你也会发现自己总是在强迫自己做不喜欢的事。

通常，注重养生的人，一到11点，就告诉自己：快点入睡，要不就跟不上生物钟了。

有失眠障碍的人更是，一到了该睡的时间就紧张起来，生怕今夜无法安眠。

这都是失眠恐慌。你知道这种恐慌的力量有多蛮横吗？给你说说我的故事。

在我失眠最严重的时候，我先是服了一粒安眠药，然后我躺下，心里在嘀咕：不会安眠药对我也没有用吧？要是西药也没有用该怎么办？我已经一个星期没有睡觉了啊。

我就这样想着，结果真被我言中了，一个小时过去了，我依然没有睡着，我吓出一身冷汗。没办法，我起身又服用了一粒。

然后我又躺下，重新开始担心：天哪，我已经吃了两粒药丸了，不会对我的身体有伤害吧？两粒药丸会让我睡着吗？睡不着我就死定了。那我就是个睡不着的人，一个没有睡眠的人，除了上帝，谁还能救我？

我就这样没完没了地恐慌着，一个小时过去了，还是睡不着。你知道吗，那个夜晚，我吃了三颗药丸，却一夜未眠。

这就是恐慌的蛮劲，很顽固，也很有杀伤力。所以，无论能睡着还是睡不着，都不要强迫自己睡着，不要恐慌，不要将卧室变成痛苦的代名词，别把床当战场，要学会顺其自然。

那年，哥哥和嫂子离婚，7岁的小侄女受到影响，她的妈妈离开后，侄女告诉我：“姑姑，自从妈妈走后，我好几天睡不着了，这很可怕吗？”

看着她漂亮的眼睛下已经有些浮肿，我知道事情的严重性，也知道其危害，但那个晚上我搂着她，在她耳边说：“一点不可怕，真的很正常，姑姑也这样的。你就是不需要睡眠的小天使。”

那天晚上我当起了儿童剧作家，我给她编故事，告诉她在美丽的森林里，有一个小天使，小天使不需要睡眠，却善良美丽，拯救森林……

她听着听着就幸福地睡着了，从那以后再没有失眠过。

假如当时我像很多大人一样大惊失色，告诉她这太可怕了，强迫她要早早睡、好好睡。我想，她现在也未必能逃离失眠的阴影。

4. 乱服安眠药

许多人认为一旦失眠吃安眠药就可以了，并且也是这么做的，甚至自备药物自行服用。这种做法是非常错误和危险的。安眠药的工作原理是通过抑制中枢神经组织的兴奋点起到促进睡眠的作用，它起效快，作用明显，故患者乐于服用。但如果长期服用安眠药，会引起许多不良反应，如依赖性、成瘾性及毒性。这些副作用对人体都具有危害，因此不要随意服用安眠药。

失眠是大脑细胞兴奋和抑制失衡的表现，引起失眠的原因很多。而失眠的治疗主要在于寻找病因，针对病因治疗，并不是简简单单地用安眠药缓解症状就可以了。而且这种失衡并不是必须依赖药物才能纠正，有时一些生活防护和家庭保健就能达到效果。

当然，安眠药也不是绝对不能吃，很多人不敢吃安眠药，害怕吃安眠药会上瘾，其实你可以选择吃了也不会上瘾的安眠药。经历过失眠折磨的人都很清楚，虽不能成眠却又不敢吃安眠药，只因为害怕吃安眠药会上瘾，那更是双重的痛苦！因为知道痛苦的问题(失眠)可以被解决，却又害怕解决的途径(安眠药)会带来更可怕的后果，于是只有继续忍受先前的痛苦情境(失眠)。甚至对接受精神科医师的治疗一直犹豫不决，即使经过精神科医师的说明，对医师处方的安眠药，还是在心底有一份潜藏的畏惧和排斥，不愿配合医嘱来吃药，完成整个疗程。这也是不对的。

有时候，失眠者在服用失眠药后产生的不良反应并不是药物本身带

来的，往往和错误的服药方法有关。

失眠者常需要安眠药帮助入睡，其中很多人会出现烧心的症状。其实，安眠药有舒张食管括约肌的作用，可引起胃酸反流。服用安眠药之后立即躺下，会使药物粘在食管上，使其不易进入胃中，从而加重胃酸逆流，并损伤食管黏膜。情况轻微者只是吞咽时感到疼痛，严重者可能伤及血管引起出血。因此，最好坐着或站着，用适量温水送服药物，利用药物的自身重力作用快速通过食道。一般药物起效需要10～30分钟，服后不宜立即躺下，先静坐一会儿，让药物彻底下到胃里再平卧。

5．不自信，把睡眠交给医生

65岁的盖尔·格林家住加利福尼亚州，长期饱受失眠之苦。她结合亲身经历，走访其他患者，2008年出版著作《失眠者》。

年轻时，格林因为失眠，难以按时上班而遭解雇。此后，从安眠药片到薰衣草精油，她尝试了各种缓解失眠的方法。

最终，格林总结出一套适合自己的解决失眠问题的办法。她每晚睡几小时后，就服用半片安眠药。如果还不能入睡，她就躺在黑暗中听图书录音，尽快放松下来入睡。

虽然这种方法的效果在医学上没有得到证实，但全世界的睡眠专家都强烈支持失眠者最好根据自身情况，注意睡眠卫生，养成良好习惯，做自己的保健医生。

是啊，你的身体你最清楚，除非你是病理性失眠，否则，找医生不如心理咨询，心理咨询不如自我咨询。

我自己也经常遭遇失眠障碍，可我总是能及时地自我调节，进入梦乡。

有时候，我的失眠是因为压力和焦虑。那时候，我会对自己心理疏

导，告诉自己放松。

有时候，我的失眠是因为脾胃不好，胃不和则寝难安嘛，那时候我会通过食疗等方式调理自己的脾胃。

有时候失眠是因为在家里宅太久了闷得慌，那时候我会拿出时间来和姐妹逛街聊天，或者进行京郊游。

还有一次，当我莫名其妙失眠持续一个星期的时候，我索性回到了小时候长大的村子，在那所熟悉的长满茅草、贴满旧报纸的老房子里，我莫名其妙地晚上8点就睡着了，一觉到天明。那时候我还写了一篇关于失眠的文章，在文中抒发失眠的感慨：原来失眠也是需要环境和背景的，到了人人一到8点就入睡的地方，听着狗吠和风声，你想不睡都难。

说到底，身体是自己的，心是自己的。所以，睡觉也只能是自己的事。

6. 陷入睡眠误区

或许正是因为越来越多的人睡眠不好，坊间关于睡眠的各式偏方就不断涌现，但那些方子明显良莠不齐。要树立正确的睡眠观念，就必须走出这些“时髦”误区。

误区一：“数羊”能帮助入睡

最新研究表明，这一方法无助于入睡。

英国牛津大学一个研究小组将五十多名失眠症患者分成3组进行对比实验。研究人员让第一组患者在入睡前幻想一些平和放松的景象，比如秀美的瀑布或者节假日情景；让第二组患者采用传统的“数羊”方法；对第三组患者则没有任何指导，任其自由思维。

实验结果表明，第一组研究对象比平常约快20分钟进入睡眠状态，而其他两组研究对象的入睡速度都要慢一些。研究人员认为，“数羊”太

过单调，无助于人们排遣焦虑情绪，安然入睡。

误区二：老年人“觉少”很正常

美国《医学》杂志2007年刊文指出，老年人和年轻人一样需要充足的睡眠，这是健康长寿的一个重要因素。由于老年人睡眠功能退化，以及疾病等原因，夜间较难入睡，所以才给人“觉少”的错觉，正确的方法是在白天适当“补觉”。

误区三：打盹无益

现代人压力越来越大，睡眠透支已成为都市流行病。最新一期德国《睡眠研究》杂志认为，打个盹小憩片刻，无疑是个不错的选择。

全美睡眠基金会最新调查显示，美国有16%的公司在办公区设有“小憩区”，以帮助员工在最短时间内恢复体力和精力。

误区四：打鼾无害

法国《健康》杂志日前刊文指出，偶尔打鼾且鼾声均匀，对人体的确没有明显不良影响。但如果打鼾多次引起呼吸暂停，且每次暂停时间超过10秒，就属于典型的睡眠呼吸暂停综合征，容易诱发高血压、心脏病、糖尿病等多种并发症。

【正解】

1. 了解自己的个体差异和敏感度

每一个失眠患者都应该了解以下这个案例：

一位心理医生10年前接触了这样一个个案，有个顽固性失眠患者，他55岁，失眠了35年，每晚睡不好，一直接受医院的治疗，但都没有治愈。他说20岁前他倒头就能入睡，从没有睡眠障碍。原来他出身农村，18岁参军，20岁当警卫员，开始失眠。随着他的职务越高，失眠越严重，当他当了警卫队长的时候，每天只能睡着可怜的4个小时。

在了解了这位患者一系列的成长背景、职业等详细情况后，心理医生说："你的失眠是伪失眠，是一种职业的警觉，类似警犬，所以你的职业能力比所有的同事要高，晋升也快。医生用那些不恰当的观念让你为睡眠痛苦了35年，并服用了大量的各式各样的安眠剂浪费了你的钱，伤害了你的大脑和肝。从现在开始，你不要吃药了。"

这位失眠患者不信心理医生的话，还嗤笑他一知半解。

半年后，这位顽固性失眠患者退伍了，回到老家的小镇上，他的失眠竟然神奇地好了。

有些失眠不治而愈，就是最好的治疗，所以我听好多和我一样的曾经的失眠患者说，治疗失眠不能墨守成规，要根据自身情况采纳医生建议。为什么这么说呢？

首先，人和人之间存在着个体差异。有一个哲人说，如果一天少睡2小时，你就多活了10年。传说伟大的人或勤奋的民族都是睡眠少的人群。精力旺盛的人睡眠减少，可以有两个解释：一是他们不需要那么多的睡眠，因为大脑分泌的神经激素多，足以保持人的意识清醒和情绪的饱满。所以他们富于创造性。科学家、文学家、艺术家(音乐、绘画)、政治家常常是彻夜不眠的人，他们的睡眠不完全受昼夜节律的影响。如

果接受这样的解释，那么睡眠多的人比睡眠少的人可能比较懒，缺少创造力，也少些生活的激情。

第二种解释，是人类对睡眠的需求有很大的个体特异性，医学把人的睡眠分成长睡眠型：每天需要9～10小时睡眠；中睡眠型：7～8小时；短睡眠型：5～6小时。统计学表明大多数人是中睡眠型，老人、孩子、智障的人、神经缺陷的人、无所事事的人和懒汉多是长睡眠的，这样的人不是缺少足够的能量，就是缺少对生活的激情。

其次，人们对同一种药物和事物的敏感度不同。以咖啡为例，是人都知道咖啡里面含有兴奋剂，影响睡眠，有人喝了咖啡睡不着觉，可是我刚认识一个卖古董的大哥，他每天晚上都喝着咖啡才能入眠，他把咖啡杯比喻成自己的“奶瓶”。再以看电视为例，对于不少人来说，睡前看肥皂剧会很兴奋导致失眠，而有些人看这些却能起到催眠功效。

所以，每个人的身体和神经都有特殊性，要想养成良好的睡眠习惯，必须了解自己的生理习性。

2. 确保“基础情绪”良好

就像每个人都有两个“我”一样(一个是表现出来的我，一个是真实的自我)，任何一个人都会有两种不同的情绪，一个是外在情绪，一个是内在情绪，也就是基础情绪。

外在情绪指的是平时所呈现出来的表情，比如有人给小孩子一盒巧克力，他们就会露出灿烂的笑容。

基础情绪是人的情绪底色，比如当我们所爱的人生病时，我们忧虑不安的那种感觉。那时候，通常是高兴不起来的，即使有朋友前来探望你会笑笑，但这只是表情动作罢了。

如果一个人只是表面上很快乐，但他的基础情绪不怎么愉快，这对

他的睡眠是非常不利的，很难拥有高质量的睡眠。

下面我来举个例子，让大家更好地理解这两种情绪分别是怎样影响我们的心理和生理的。

假设今天早上你犯了一个严重的错误，或者说你犯罪了。这是你第一次犯罪。显然，你不是一个冷酷无情的罪犯。要是老天再给你一次机会，你绝不会那么做了。当然，你最期待的是法官能够相信和理解你。在接下来的这几个小时或者几天里，你就会不断地产生恐惧—焦虑—自责这样复杂的基础情绪。

在这段时间里，你总是悲痛不已、心神不定，这样的情绪就会令你的肌肉收缩，而且过度刺激神经内分泌系统。由于这些症状的出现，毫无疑问，你会觉得不舒服。

当然，从表面上来看，你偶尔还会开心，还能善意地和别人开玩笑，表现得很轻松。但是你知道你内心的真实状态一直都很糟，你睡不踏实。

这种基础情绪就像舞台上的幕布一样整天笼罩着你，而外在的情绪只是偶尔在黑色幕布上掠过的光影，转瞬即逝。不管光影掠过前、掠过后，又或者是光影来到的瞬间，基础情绪都没有改变和消失过。

相比外在情绪来说，基础情绪更容易引起身体疾病，因为它们总是持续不断，而且从根本上来说，基础情绪通常都是不良情绪，持续时间也长。

基础情绪也许会贯穿一个人的一生，不断地引发出各种疾病，而患病的人却不十分清楚这种情绪的存在。很多人治疗失眠时，总是对医生讲："我没什么事啊，怎么就无缘无故睡不着呢？"类似这种自己认为死活找不到原因的失眠，多是因为基础情绪不好。

在我帮姐姐分析基础情绪这个概念之前，她失眠了10多年。姐姐看起来很幸福，工作稳定，家庭美满，一双儿女聪明伶俐。可是她一直睡眠不好，入睡难，即使睡着了，也是一有风吹草动就惊醒。

一开始姐姐对我说她失眠的时候，我就怀疑她是不是有什么不放心的事情，我关起门来让她对我坦白，可她真的没什么事情值得担心。但

我还是紧追不舍，因为我坚信，莫名其妙睡不着的人一定是有心理原因的。每次去她家，我都穷尽想象地设想出种种可能，每次都被她全盘否定。但终于有一次我捉到了她心底的“魔”，找出了她基础情绪不良的元凶。

那天晚上，我和姐姐在闲聊中谈起上中学寄宿那些事时，姐姐说那时候她们宿舍曾经夜晚闯进去一个坏人，偷了她们的财物，其中有一个女生还险些被污辱……讲起她们当年如何从惊叫到和坏人斗智斗勇，姐姐依然心有余悸惊恐不已！

这一次，我终于找到姐姐失眠的原因了，立下了大功。

有些事，你并不觉得，但它一直潜伏在你心里，对你的身体造成物理或化学的影响，影响了你的基础情绪。不管外在情绪是怎样的，基础情绪始终处于上风，决定一个人的精神状态，从而影响着你的睡眠。

如果一个人成长期保持愉快的基础情绪，那么他无疑就是幸福的人，不会轻易遭遇什么身体不适，睡眠状况很好。在他身上具有我们所说的开朗的个性。与全世界的物质财富相比，这种个性更加珍贵。

如果你没能在成长的过程中自然形成这种乐观向上的个性，现在开始培养还为时未晚。只要你能坚持不懈地贯彻一些简单的原则，你就能成功。

3．创造良好的睡眠环境

影响人们睡眠质量的因素主要分两种，除了我在前面所说的因为身体内部因素所引起的睡眠问题，另一种是卧室环境不好引起的睡眠不适。对于这种情况，只要我们做个生活的有心人，稍做改变，睡眠质量将大为改观。

有利于睡眠的卧室环境应包括以下几个因素：

色彩适宜

用不同的颜色装饰房间，会给人不同的视觉感受。一般说来，失眠者卧室的墙壁应以淡蓝、浅绿、白色为佳，这样会给失眠者以宁静、幽雅、舒适的感觉，使人睡意更浓。若能将窗帘、壁画、床罩及被褥也配成淡绿或淡蓝色则催眠效果更佳。反之，卧室的墙壁若涂成橘黄色，挂红色窗帘则会使失眠者难以入睡。

环境安静

安静的环境是促进睡眠的基本条件之一，周围环境的安静对入睡和睡眠的深度都是有好处的。嘈杂的环境，使人心情无法宁静而难以入睡。因此，卧室窗口应避免朝向街道闹市或增加隔音设施。

光线宜暗

人们一般在光线较暗的环境里更容易入睡。床铺宜设在室中幽暗的角落，或以屏风或隔窗与活动场所隔开，窗帘以冷色调为佳。如无法在入睡时降低光照强度，可以用眼罩帮助隔光。但并不是在极暗的空间里所有人都容易入睡，例如对黑暗具有不安全感的人，则可以在卧房点一盏小红灯，有助于入睡。

温度、湿度要适宜

卧室保持合适的温度和湿度，有利于入眠。冬季，卧室的温度大体应保持在19℃，其他季节22℃为宜。睡眠时适宜的相对湿度应为60%~70%。使用空调、暖炉时要注意湿度的维持，可在暖器上放块湿毛巾或安装一台加湿器。不同的人对温度、湿度的舒适感是不同的，因此主要也是以感到舒适、适合自己为标准。

另外，卧室的营造上还要尽量注意：

卧室朝南或朝西南方向有利睡眠。人在睡眠中大脑仍需大量氧气，而朝南或西南方向阳光充足，空气畅通，晚上自然有着很好的舒适感。

睡眠的空间宜小不宜大。在不影响使用的情况下，睡眠空间越小越使人感到亲切与安全，这是由于人们普遍存在着私密性心理的关系。

床铺的宽度，单人床以70厘米以上为宜。宽度过窄，不易使人入睡，这是由于人在睡眠中，大脑仍存在着警戒点，活动频繁，唯恐翻身

时跌下床来。

睡床以一边床头靠墙，两侧留出通道为好。这不仅有利于下床、上床，且使人有着宽敞感，显得空气流通些。

被褥要柔软、轻松、保暖、干燥与清洁。睡衣宜宽大，床单枕套、蚊帐等要常洗晒。

保持卧室、卧具的清洁，床下不堆积杂物，以免藏污纳垢，招致蚊虫鼠蚤的繁殖与滋生，干扰睡眠。

4．睡前做点“小动作”

站在养生的角度，睡前不宜深思熟虑，但可以多做点“小动作”，绝对有益无害。

子时大睡，午时小憩

所谓子午觉，就是晚上子时进入熟睡，白天在午时(11：00到13：00)午休。如此可提高睡眠质量，起到事半功倍的作用。

夜半子时为阴阳大合，水火交融之际，所以此时熟睡，效果最好。

午时为日中，阳气盛(阳生阴尽)，此时称为“合阳”，阳虚的人、不上班的人午时多睡一会儿可以养阳；阳不虚的人，要工作的人，在午时小憩30分钟以养阳。

所以子午觉的原则是：子时大睡，午时小憩(小憩即静卧或静坐30分钟即可)，千万不要反其道而行之，子时开夜车，午时睡大觉，这样违反了自然规律，对身体无益。

有些老人天一黑就睡了，若身体虚的只好这样，身体好的则没有必要。

睡前减慢呼吸节奏

第一，呼吸节奏减慢了，心跳自然减慢，那么气血运行、生命活动

都可缓和下来，然后才能安然入睡。

第二，睡前可以适当静坐、散步，或看慢节奏电视、听舒缓的音乐等，使身体逐渐入静。静则生阴，阴盛则寐。

第三，最好的办法是躺在床上做5分钟静气功，从而做到精神内守。入睡后，睡眠质量才会好。

睡前吃一点养心阴食品

睡前可以吃一点养心阴的东西，可帮助精神内守，如冰糖莲子羹、小米红枣粥、藕粉，或桂圆肉、百合，或一杯牛奶等。因为人睡觉后，五脏仍在辛苦地工作着，在五脏中，心脏最辛苦，所以适当地补益心阴将有助于健康。

最好的睡前佳品是燕麦片，含有富足的N－乙酰－5－甲氧基色胺，有助于减肥。同时燕麦片能促使产生褪黑素，一小碗就能起到促进睡眠的效果。所以，睡前饿得话就煮一小碗燕麦片，加少许蜂蜜混合其中是再合适不过了。

睡前用温水泡脚入睡最好

如果睡前用温水泡脚，再辅以足部按摩，尤其是足底涌泉穴，效果最佳。因为这样可以促进心肾相交，心肾相交意味着水火共济，对阴阳相合有促进作用，阴阳合抱，睡眠当然达到最佳境界。

按摩促进睡眠的穴位

涌泉(足底前1～3中心凹陷处)

内关(手腕横纹上3寸，两肌腱之间凹陷处)

足三里(外膝眼下3寸)

5. 冥想，正念有助于睡眠

你，用心去听，远处有瀑布泻下的声音；你，深吸一口气，手中有玫瑰散发的幽香；你，认真地去体会，自己忽而漂浮在安静的湖面上，忽而又深入到葱郁的山谷中……

在飞机上，在火车上，在地铁上，甚至是躺在公园的长椅上，无论外面的环境多么嘈杂，只要想象着以上这些美好的画面，我的身体就会变得很轻很轻，轻得几乎能在空中飘浮着，像婴儿一样睡着。

根据自己多年睡眠管理的经验，在这里为大家推荐三套助眠冥想练习。这套练习我已经在我自己和我至亲至爱的亲朋好友中临床使用过了，非常有效。

练习一：睡前漫步

以你舒服的姿势为准。闭上眼睛，自然地呼吸，全身心放松，想象你正身处的环境，在脑海中勾画出房间里的每一件物品，越鲜明越详细越好。

接下来，想象自己是漫游的爱丽丝，离开房间，在楼道里慢慢穿行，直到走到指示着你去的所有地方的前门。离开这座建筑，在附近风景最优美的地方走走，小花园、音乐喷泉，都是不错的选择。

想象你在旅程中充满了感官知觉：草坪的轮廓、清风拂着你的脸颊，空气中的暖意或凉意，青草的味道，泥土的味道，以及那些你平时忽略的美妙的细节。当你感受的差不多时，按照来时的原路返回。

不要过于匆忙，而要仔细地回想自己的脚印。然后感觉你坐在椅子或躺在床上的身体的重量，你会感觉越来越轻。这样可以放松大脑皮层，使你进入安静的内心世界，直到自然而然地睡着为止。

练习二：睡前回顾

每晚入睡前，闭上眼睛，按颠倒的顺序回想一天中发生的事情，从晚上一直回想到你早上醒来的事情。如果你在回想结束之前就已经入

睡，那就太好了，可能你已经太累了。

不要只是简单地罗列事件，而是要重温一遍，回忆尽可能多的细节。加强你的心灵感觉，并尽量感受真正的空气、声音、气味、生理感觉及味道。

尽量培养一种脱俗的感觉，这样你就不用亲自去做每一件事，只是坦然地接受这些事情，就像你借以栖息的身体已经亲身经历过了一样。然后让它们远去，再想象一系列的意象，就像一卷电影胶片消失在夜空，变成了回忆。这一天正是过去的一部分。你无法使其再现。那就让它过去吧，并且坚信明天你将会为活在当下而认真生活。

练习三：走廊飘荡

闭上眼睛，想象自己正站在一条长长的走廊的尽头。现在你会看到“镇静”这个词出现在你面前，只要是你喜欢的形式或颜色都可以，但是要简单明了。

你让这个词顺着走廊飘下去，但要认真地注视着它。不要跟随它，也不要让它消失在你的视野里。当你看见它安全地抵达走廊的另一头时，再让它慢慢平稳地飘回来。

当你觉得你已经有足够的控制力时，你可以把这套练习扩展。你可以让这个词穿过一扇门后飘到走廊的另一端。在那里，这个词将溶解在一方温暖的水池中。在把许多带有暗示性的词用这种方法飘到水池里去以后，你可以跟随它们过去，想象自己浸泡在平静的清爽的温泉中。你也许就在这个过程中睡着了。

6．搂紧自己的“睡眠宝宝”

你有自己的“睡眠宝宝”吗？我是有的，就是那些你看着它们或者搂着它们就能心里暖暖的，感觉很“萌”的小玩意儿。现在，我很少有睡眠

障碍了，无论发生了天大的事儿，只要有这些“睡眠宝宝”陪伴，我就觉得一切都安然无恙，我就是城堡里的公主。

我的“睡眠宝宝”们是——

家书

床头柜的抽屉里放着一打父母亲给我写过的家书，这些书信就像父母的化身，是亲情派来的使者，有它们陪伴，我总觉得我一直躺在母亲的怀中，趴在父亲的肩膀上，我就是那个被抛到空中咯咯大笑的孩儿，我知道下面有一双大手在接着我，所以我什么都不怕。

安徒生童话

虽然我很爱看书，但枕边书只放童话书，那里或许没有黄金屋没有颜如玉，但有真善美，我情愿在童话里做一个幸福的傻子。而在所有的童话书中，我最喜欢安徒生的童话。格林童话和安徒生童话是有很多区别的，但总起来说格林童话是写给真孩子看的，安徒生童话更像是写给假孩子(就是比较萌的成人)看的，里面有些真孩子根本看不懂但假孩子很受用的寓意。尤其是《海的女儿》那篇，里面有几个标点符号我都知道。

狗熊毛绒玩具

在我心里，笨熊代表美丽的爱情，我喜欢憨实厚道的温厚男人，我喜欢欺负他，而狗熊就是他的替身。看到他，我就想起我的白马王子，心里充满了美好的浪漫。

布袋娃娃

我还喜欢在床头挂个布袋娃娃，布袋娃娃是积极释然的象征，里面空空的，暗示自己要及时清空情绪垃圾，处于空杯状态才好接受新鲜事物。

总之，我的“睡眠宝宝”都是些贴心又暖心的宝贝儿，像那种能唤起伤感情绪的物件儿我都让它们离床铺远远的，比如毕业纪念册啊、毕业纪念照、前男友赠送的书信以及CD啊，绝对不宜放在枕边，因为看到它们就会想起那些青涩的岁月，浮想联翩，恋恋风尘。它们会把我熏成“林妹妹”，只能当“垂泪弹”。这些玩意儿，等我啥时候阳光够了想走多愁善

感路线的时候再玩一把。

你有自己的“睡眠宝宝”吗？每个人都需要照顾、呵护、温暖，如果你感觉你的生命不够火候，你也可以找到专属于你的“睡眠宝宝”来温暖自己。